Πόσα τσιγάρα καπνίζει το παιδί σας; (Θεοδώρα Τσόλη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 28 Σεπτεμβρίου, 2006

Τα ελληνόπουλα είναι «πρωταθλητές» του παθητικού καπνίσματος, όπως κατέδειξε πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης, πράγμα που ανεβάζει κατακόρυφα τις πιθανότητες να υποφέρουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους στην ενήλικη ζωή τους - ή ίσως και νωρίτερα...

Είναι μόλις τεσσάρων ετών και όμως καπνίζει περισσότερο από τους βαρείς καπνιστές γονείς του! Δεν ανάβει το ίδιο τσιγάρο για να ξεκουραστεί από τα βάρη του... παιδικού σταθμού. Φροντίζουν όμως για αυτό οι άνθρωποι που πήραν την απόφαση να το φέρουν στον κόσμο και οι οποίοι έλαβαν επίσης αυθαιρέτως την απόφαση να του παρέχουν μια εστία γεμάτη καπνό, δίνοντάς του έτσι, θέλοντας και μη, την ταυτότητα του «παθητικού καπνιστή». Εχει μόλις κάνει τα πρώτα βήματά του στη ζωή και στο αίμα του εντοπίζονται άκρως υψηλά επίπεδα καρκινογόνων ουσιών του τσιγάρου, όπως η νικοτίνη και το μεταβολικό παράγωγό της, η κοτινίνη, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για το μέλλον του. Τα «δηλητήρια» αυτά γίνονται ακόμη ισχυρότερα στον δικό του οργανισμό που διαμορφώνεται με ταχείς ρυθμούς αυξάνοντας τον κίνδυνο γενετικών και μοριακών μεταλλάξεων οι οποίες οδηγούν σε πλήθος δεινών για την υγεία του. Την απογοητευτική αυτή, θολή από τον... καπνό των ελληνικών σπιτιών, εικόνα δίνει μια νέα μελέτη η οποία διεξήχθη από ερευνητές του Πανεπιστημίου Κρήτης. Η μελέτη, που είναι η πρώτη στη χώρα μας η οποία μετρά στο αίμα μικρών παιδιών δείκτες που μαρτυρούν έκθεση σε καπνό, αποτυπώνει συγκεντρώσεις των επικίνδυνων για τον οργανισμό ουσιών άκρως υψηλές, τη στιγμή που, σύμφωνα με τους ειδικούς, κυρίως στον παιδικό οργανισμό, τα επίπεδά τους θα έπρεπε να είναι σχεδόν μηδενικά. Η αποτύπωση αυτή φαίνεται ότι αποτελεί τη βαριά οικογενειακή κληρονομιά που οι μικροί ήρωές μας είναι υποχρεωμένοι να αποδεχθούν πολλά χρόνια προτού να είναι σε θέση να βάλουν την υπογραφή τους...

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο τελευταίο τεύχος του επιστημονικού περιοδικού «European Journal of Pediatrics», αποτελεί «τέκνο» ειδικών από την Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης (Κ. Βαρδαβάς, Εμμ. Λιναρδάκης, επικεφαλής ομότιμος καθηγητής Α. Καφάτος), καθώς και συναδέλφων τους από το Κέντρο Τοξικολογίας και Ερευνας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης (Εμμ. Τζατζαράκης, Αρ. Τσατσάκης) και της Παιδιατρικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου Χανίων (Δ. Αθανασόπουλος,

Ευαγγελία Μπαλομενάκη).

Οι ερευνητές επισκέφθηκαν το σύνολο των παιδικών σταθμών και των νηπιαγωγείων της Δυτικής Κρήτης κατά τη διάρκεια διεξαγωγής προγράμματος προαγωγής της υγείας την περίοδο 2004-2005. Από το σύνολο των 1.757 παιδιών προσχολικής ηλικίας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα επελέγησαν τυχαία 81, εκ των οποίων ορισμένα ζούσαν σε σπίτια με γονείς μη καπνιστές ενώ άλλα με γονείς καπνιστές. Ελήφθησαν δείγματα αίματος προκειμένου να γίνει μέτρηση των συγκεντρώσεων νικοτίνης και κοτινίνης ορού.

Τι προέκυψε; Μάλλον τα αναμενόμενα, αν αναλογιστεί κανείς τα ποσοστά καπνιστών στη χώρα μας, που της χαρίζουν αρνητική πρωτιά σε ευρωπαϊκό επίπεδο - αν και η μελέτη αφορούσε μόνο πληθυσμό στην Κρήτη, οι ερευνητές εκτιμούν ότι με βάση την εικόνα του ελληνικού πληθυσμού σε ό,τι αφορά το κάπνισμα, πιθανότατα τα αποτελέσματά τους σκιαγραφούν ένα προφίλ που απαντάται δυστυχώς στην πλειονότητα των σπιτιών της χώρας μας.

Σε παιδιά των οποίων και οι δύο γονείς ήταν καπνιστές εντοπίστηκαν κατά μέσον όρο επίπεδα νικοτίνης στο αίμα της τάξεως των 0,71 ng/ml (νανογραμμάρια ανά ml αίματος) ενώ στα παιδιά των οποίων οι γονείς ήταν μη καπνιστές τα επίπεδα της νικοτίνης στο αίμα ήταν κατά μέσον όρο 0,59 ng/ml. Οπως εξηγεί στο «Βήμα» ο επικεφαλής των ερευνητών, ομότιμος καθηγητής και διευθυντής της Κλινικής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Α. Καφάτος, οι περισσότερες μελέτες που διερευνούν τα επίπεδα ουσιών του τσιγάρου στον οργανισμό διεξάγονται με βάση μετρήσεις της κοτινίνης στα ούρα ή στα πτύελα. Και αυτό διότι η νικοτίνη διασπάται γρήγορα και μεταβολίζεται σε κοτινίνη. Η συγκεκριμένη μελέτη έδωσε τη δυνατότητα μέσω εξέτασης του αίματος να ανιχνευθούν τα επίπεδα και της νικοτίνης, γεγονός που μαρτυρεί πολύ πρόσφατη έκθεση του παιδιού σε τσιγάρο, μέσα σε μισή ως μία ώρα πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας.
Σε ό,τι αφορά τα επίπεδα κοτινίνης, η μέση τιμή τους σε παιδιά με γονείς μη καπνιστές ήταν 0,15 ng/ml ενώ σε παιδιά με γονείς καπνιστές ήταν 1,69 ng/ml - επίπεδα, δηλαδή, περισσότερο από 11 φορές υψηλότερα!

Τα κορίτσια, όπως φάνηκε από τη μελέτη, σηκώνουν το μεγαλύτερο βάρος της έκθεσης στον καπνό των μεγάλων. Τα επίπεδα κοτινίνης στο αίμα κοριτσιών των οποίων οι γονείς ήταν καπνιστές ήταν της τάξεως των 3,35 ng/ml ενώ την ίδια στιγμή τα αντίστοιχα επίπεδα στο αίμα αγοριών με καπνιστές γονείς ήταν 0,85 ng/ml. Η διαφορά αυτή, όπως ανέφερε στο «Βήμα» ο κ. Καφάτος, «πιθανότατα οφείλεται στο γεγονός ότι τα κορίτσια παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα εντός του σπιτιού με τους γονείς τους, ενώ τα πιο κινητικά και δραστήρια αγόρια βρίσκονται για περισσότερες ώρες εκτός σπιτιού».

Στο ερώτημα αν αυτά τα επίπεδα των ουσιών του τσιγάρου θεωρούνται υψηλά ο καθηγητής απαντά κατηγορηματικά ναι, τονίζοντας μάλιστα ότι «έστω και αν ανιχνευθούν πολύ χαμηλά επίπεδα, αυτό μαρτυρεί ότι τα παιδιά έχουν εκτεθεί σε καπνό. Ακόμη και ο καπνός ενός τσιγάρου είναι άκρως επιβαρυντικός για τον οργανισμό, κυρίως για τον αναπτυσσόμενο οργανισμό ενός μικρού παιδιού, καθώς διπλασιάζει τις πιθανότητες μεταλλάξεων στο DNA».
Από τα ποσοστά που μόλις διαβάσατε ίσως σας προξενεί εντύπωση ότι ακόμη και τα μικρά παιδιά που ζούσαν σε υποτιθέμενα άκαπνα σπίτια εμφάνιζαν ανιχνεύσιμα επίπεδα νικοτίνης και κοτινίνης στο αίμα τους. Το γεγονός αυτό, σύμφωνα με τους ερευνητές, επιβεβαιώνει αυτό που λίγο-πολύ όλοι γνωρίζουμε. Στη χώρα μας μάλλον δεν υπάρχει τελικώς σπίτι απαλλαγμένο από καπνό. Οταν τα «φουγάρα» δεν είναι οι γονείς, τον ρόλο αυτόν αναλαμβάνουν άλλοι συγγενείς και επισκέπτες. Είναι χαρακτηριστικό ότι από το δείγμα της μελέτης προέκυψε πως μόνο σε ένα στα τρία σπίτια που εξετάστηκαν οι γονείς ήταν μη καπνιστές, με αποτέλεσμα να αποφεύγεται η έκθεση σε καπνό των τέκνων τους. Και πάλι αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπήρχαν άλλοι επισκέπτες που άναβαν τσιγάρο και μαζί με αυτό... φωτιές στον οργανισμό των μικρών κατοίκων του σπιτιού.

Σημειώνεται ότι πλήθος ερευνών έχει δείξει πως η έκθεση σε παθητικό κάπνισμα κατά την παιδική ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας και είναι πιθανόν να συνδέεται με προδιάθεση εμφάνισης ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος. Παράλληλα ολοένα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία μαρτυρούν ότι τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα απέναντι στις γενετικές βλάβες σε σύγκριση με τους ενηλίκους, ενώ την ίδια στιγμή αποτελέσματα ερευνών αναφέρουν ότι η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου προκαλεί μοριακές και γενετικές βλάβες ακόμη και σε χαμηλές δόσεις. Τα παιδιά, δεδομένου ότι βρίσκονται στη φάση της ανάπτυξης, έχουν μεγαλύτερη αναπνευστική συχνότητα με αποτέλεσμα να εισπνέουν αυξημένα επίπεδα καπνού σε σύγκριση με τους ενηλίκους. Οπως χαρακτηριστικά σημειώνει ο κ. Καφάτος, «μέσα σε ένα σπίτι με γονείς καπνιστές ένα παιδί καπνίζει τελικώς περισσότερο από τους ενηλίκους»...

Εχει επίσης αποδειχθεί ότι το παθητικό κάπνισμα στα παιδιά είναι ένοχο για μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας, για αύξηση του κινδύνου ασθενειών του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, για επιδείνωση του άσθματος, ακόμη και για αύξηση του κινδύνου εμφάνισης άσθματος. Παράλληλα το παθητικό κάπνισμα έχει συνδεθεί ακόμη και με μείωση του δείκτη νοημοσύνης (IQ) στα παιδιά. Ερευνητές από τις Ηνωμένες Πολιτείες έδειξαν ότι σε παιδιά 4 ως 16 ετών το IQ μειώνεται με την αύξηση της κοτινίνης στο αίμα. Η επίδραση αυτή στον δείκτη νοημοσύνης φάνηκε μάλιστα να ισχύει ακόμη και όταν οι συγκεντρώσεις της κοτινίνης στο αίμα των παιδιών ήταν χαμηλότερες από 0,5 ng/ml - δεν είναι δύσκολο να εννοήσει κάποιος την επίδραση που έχει η επικίνδυνη ουσία στον παιδικό οργανισμό όταν ανευρίσκεται σε επίπεδα ως και 3,35 ng/ml(!) όπως προέκυψε από τη μελέτη.

Μια πολύ σημαντική πτυχή του όλου ζητήματος είναι, σύμφωνα με τον καθηγητή, ότι τα παιδιά ήδη από το νηπιαγωγείο εκτίθενται στις τοξικές ουσίες του τσιγάρου, κάτι που είναι πιθανόν να δρα ως εθιστικός παράγοντας. «Οι γονείς δεν δίνουν μόνο κακό παράδειγμα αλλά πιθανότατα προκαλούν και βιολογικό εθισμό των τέκνων τους στο τσιγάρο». Οι γονείς, δηλαδή, δεν δηλητηριάζουν μόνο τα παιδιά τους αλλά τα «εκπαιδεύουν» ώστε να λάβουν στο μέλλον την ταυτότητα και του ενεργητικού καπνιστή, εκτός από αυτήν του παθητικού που έχουν φροντίσει να τους χαρίσουν από τα γεννοφάσκια τους...

(Πηγή: "ΒΗΜΑ science", 24/09/2006)