

# Els 5 mites del tabac per cargolar

Són menys perjudicials els cigarrets fets a mà?

Mites del tabac per cargolar  
desmuntats pels científics



## **Mite 1. Els cigarrets fets a mà són menys perjudicials. Fals**

Alguns estudis han posat de manifest que les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen concentracions més altes de monòxid de carboni (CO) en l'aire exhalat —27,9 parts per milió— que les persones que fumen cigarrets manufacturats —21,48 parts per milió—, malgrat que consumeixin menys cigarrets al llarg del dia (18,5 de mitjana els fumadors de cigarrets fets a mà i 27,9 els de cigarrets manufacturats). La diferència pot raure en les pipades: en la pipada d'un cigarret fet a mà es crema més paper que quan

es fa una pipada d'un cigarret manufacturat.

El CO és un gas tòxic que, un cop absorbit als pulmons, passa a l'aparell circulatori. Els efectes de l'exposició prolongada al CO que pateixen les persones que fumen inclouen lesions a les artèries —que contribueixen a augmentar el risc d'infart de miocardi—, vasculopatia, aneurisma de l'aorta i altres malalties cardiovasculars. Tot i que els cigarrets fets a mà acostumen a tenir menys quantitat de tabac que els cigarrets manufacturats, hi ha proves que indiquen que les persones que fumen cigarrets fets a mà consumeixen dosis superiors de nicotina, bé perquè el tabac per cargolar en conté més o perquè es fan pipades més intenses o més freqüents.

El tabac dels cigarrets fets a mà té concentracions de nicotina que poden arribar a superar en un 70% les permeses per als cigarrets manufacturats, fins un 85% més de quitrans i fins un 84% més monòxid de carboni.

(Font: [Prev Tab. 15\(4\): 157-161](#))

## **Mite 2. El cigarret fet a mà és més natural.**

**Fals**

La nicotina i el monòxid de carboni no són els únics elements nocius que es poden trobar en el fum del tabac. La indústria tabaquera afegeix additius al tabac per augmentar-ne l'atractiu. S'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar en comparació amb la que es pot trobar en el tabac que contenen els cigarrets manufacturats (22% davant d'un 10%).

(Font: [gaceta.2011.09.010](#))



## **Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals**

Els estudis que han comparat els patrons de consum de cigarrets fets a mà amb els de cigarrets manufacturats no han trobat diferències significatives en algunes variables importants com, per exemple, el temps que passa des que una persona



es lleva fins que fuma el primer cigarret del dia. S'ha observat també que els consumidors de cigarrets fets a mà fan pipades més intenses, més perllongades i més freqüents que les persones que fumen cigarrets manufacturats.

El tabac per cargolar està subjecte a les mateixes regulacions que els cigarrets manufacturats, de manera que els fabricants no estan obligats a indicar-ne els continguts de nicotina i quitrans. Només una tercera part de les marques de tabac per cargolar indica la concentració d'aquests components del tabac.

(Fonts: [biomedcentral.com/1471-2458/9/194](http://biomedcentral.com/1471-2458/9/194), [gaceta.2011.09.010](http://gaceta.2011.09.010))

#### **Mite 4. Deixar de fumar és més fàcil si es fumen cigarrets fets a mà. Fals**

S'ha observat que les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen la percepció que podrien deixar el tabac més fàcilment que les persones que fumen cigarrets manufacturats, però tenen menys intenció de deixar el tabac i en fan menys intents.

(Font: [10.1016/j.arbres.2011.02.012](http://10.1016/j.arbres.2011.02.012))



#### **Mite 5. El consum de cigarrets fets a mà a Catalunya és minoritari. Fals**

D'acord amb les dades que publica el Comissionat per al Mercat de Tabacs, les vendes de tabac per cargolar han augmentat extraordinàriament tant a Catalunya com al conjunt de l'Estat. Així, mentre que l'import obtingut per les vendes de cigarrets manufacturats va augmentar a Catalunya un 35% entre 2001 i 2014 (un 45% al conjunt de l'Estat), el corresponent a tabac per cargolar va augmentar un 1.667% en el mateix període (1.510% al conjunt de l'Estat).

Les vendes de tabac per cargolar representaven el 0,8% de totes les vendes de productes del tabac a Catalunya l'any 2001 (0,7% al conjunt de l'Estat), i van passar a ser el 9,7% l'any 2014 (8,8% a l'Estat).



Entre les persones que fumen, l'ús de cigarrets cargolats a mà ha crescut de forma important. D'acord amb les dades que proporciona l'Enquesta de salut de Catalunya (ESCA), un 3,4% dels fumadors diaris i ocasionals fumaven cigarrets fets a mà l'any 2006, un percentatge que va augmentar fins al 24,1% el 2014. En canvi, el percentatge de fumadors que consumien cigarrets amb filtre va passar d'un 92,0% el 2006 a un 78,4% el 2014. L'ús de cigarrets fets a mà va ser superior entre els homes fumadors en comparació amb les dones fumadores tant el 2006 com el 2014 (4,6% dels homes i 1,7% de les dones el 2006;

25,0% dels homes i 22,7% de les dones el 2014). L'edat mitjana de les persones que fumaven cigarrets fets a mà també era inferior que la corresponent als qui fumaven cigarrets amb filtre manufacturats (31,7 anys davant 38,4 anys el 2006, i 36,3 anys davant 41,8 anys el 2014).

(Fonts: [Comissionat per al Mercat de Tabacs](#), [Enquesta de Salut de Catalunya](#), DS (2006, 2014))