

- **Fa més la contaminació que fumar** | Probablement no saps que el fum de la cigarreta té una quantitat de tòxics fins a 400 vegades superior a la permesa internacionalment en el medi ambient.
- **D'alguna cosa s'ha de morir** | Les malalties que produeix el tabac són lentes i provoquen als fumadors un deteriorament progressiu de la salut. És cert que no fumar no dona la vida eterna, tots morim, però el més important és la qualitat de vida fins a aquest moment.
- **El meu avi va viure 80 anys i va fumar sempre com una xemeneia** | Aquesta és l'excepció que confirma la regla. Qualsevol fumador té el doble de probabilitats de morir abans d'arribar a la vellesa. No es pot predir de manera exacta qui patirà malalties relacionades amb el tabaquisme i qui no en patirà.
- **Per aconseguir relaxar-me he de fumar** | En realitat, en la majoria de les persones, la nicotina actua més aviat com un estimulants i augmenta temporalment la freqüència cardíaca, la pressió arterial i el nivell d'adrenalina a la sang. El que passa és que el cos s'ha habituat a la nicotina i és natural que el fumador se senti més relaxat quan obté la nicotina perquè calma la síndrome d'abstinència. Després d'algunes setmanes sense fumar, molts fumadors se senten menys nerviosos i aprenen a relaxar-se sense el tabac. Així troben que tenen millor autocontrol.
- **La vida sense fumar és molt trista** | Un cop superat l'hàbit, pots descobrir una infinitat de nous plaers que poden fer la teva vida molt més agradable. Per començar, es recuperen els sentits del gust i l'olfacte, fet que permet tornar a gaudir dels sabors i les olors.
- **Ja he intentat deixar-ho i no he pogut** | La majoria dels fumadors no tenen èxit en el primer intent. Ara bé, molts que ho tornen a intentar aconseguen deixar el tabac definitivament. Cada dia més fumadors deixen de fumar.
- **Ho puc deixar quan vulgui** | La nicotina és la responsable de la dependència física i psicològica del tabac. Moltes persones volen deixar de fumar al llarg de la seva vida i no sempre ho aconseguen amb facilitat. Deixar de fumar no és un acte de força de voluntat, sinó que necessita motivacions potents que facin balança dels pros i dels contres de l'hàbit, i aprenentatges que ajudin a realitzar les activitats quotidianes que, en el període de fumador, estaven associades al tabac.



- **Necessito el tabac per treballar o per concentrar-me** | Els primers dies, la falta de nicotina pot produir dificultats de concentració, però, un cop superada la fase inicial, no hi ha cap raó perquè l'exfumador no pugui afrontar les mateixes activitats sense la cigarreta. A més, les que requereixen un esforç físic es desenvolupen encara molt millor.
- **Com que no fumo gaire, no em perjudica** | Qualsevol nivell de consum de tabac és més perillós que no fumar en absolut.
- **Fumo cigarretes de picadura de tabac i són més naturals** | La concentració de nicotina d'una cigarreta de picadura de tabac equival a la nicotina d'una cigarreta i mitja d'un paquet de tabac.
- **Fumo cigarretes baixes en nicotina, no corro risc** | Les concentracions de productes tòxics en aquestes cigarretes són menors, però això no vol dir que el seu consum sigui saludable ni menys perjudicial per a les persones que canvien a aquest tipus de productes. Els fumadors que es passen a les cigarretes baixes en nicotina tenen la tendència d'inhalar més profundament que abans, a causa de la necessitat de mantenir el nivell habitual d'aquesta substància a la sang. Això fa que el risc associat al consum es pugui mantenir igual o que, fins i tot, augmenti. No hi ha cap forma segura de fumar.
- **Si deixo de fumar, m'engreixaré** | Algunes persones s'engreixen quan abandonen el tabac, per una part, perquè mengen més i, per una altra part, a causa d'alteracions en el seu metabolisme. Només un terç del total d'exfumadors guanya pes. Un altre terç es queda com estava, amb un possible augment momentani de dos a tres quilos que, en un o dos mesos, es perden espontàniament. La resta d'exfumadors perd pes generalment, gràcies a l'inici de programes combinats d'exercici físic i de dieta. En tot cas, el possible problema d'augment de pes té solució, es pot prevenir si se segueix una dieta equilibrada i és menys nociu per a la salut que continuar fumant.
- **Fa molts anys que fumo i el mal està fet, per què deixar-ho ara?** | Val la pena deixar de fumar a qualsevol edat. Sempre hi ha millora de les alteracions respiratòries i la disminució del risc està comprovada per a la majoria de les malalties relacionades amb l'hàbit de fumar. No et deixis vèncer, pensa i busca informació, pregunta a un professional de la salut i trobaràs, sense dificultat, la falsedat d'aquestes excuses.
- **Aquest no és un bon moment per deixar-ho** | Qualsevol moment pot ser bo per deixar-ho si el fumador està preparat. És clar que deixar de fumar necessita temps i esforç, per això convé planificar bé el moment de deixar-ho i preparar-se, preferiblement amb ajuda de professionals.