

Легкие сигареты. Правда и мифы.

«Вот пишут на пачках сигарет - «Легкие».
А на бутылках водки, наверное, надо писать –
«Печень»

(Анекдот)

Многие курильщики, осознавая факт, что курение все-таки вредит их здоровью задумываются над тем, как снизить риск вреда.

Для тех, кто еще раздумывает, начинать курить или нет, это тема так же довольно актуальна. С одной стороны, многие ровесники уже курят, и хочется быть такими же как они. С другой стороны, все знают, что курить вредно, а болеть не хочется. И что бы такое придумать, чтобы и курить, и здоровье не портить?

А иным и хочется научиться курить, и пробовали уже, да дым оказался больно противным. И если бы добыть сигареты с не таким едким дымом, то научиться курить стало бы полегче.

Эти вопросы интересуют не только курящих, начинающих и еще раздумывающих начать курить или нет. Эти вопросы, их решение жизненно необходимы для всех табачных компаний. Им нужны клиенты, от количества которых зависят успехи процветания табачной индустрии. И они оказывают профессиональными психологами, идет навстречу своим любимым клиентам.

Придуман «легкий», «безвредный» (с их точки зрения) способ отравления более 400 токсическими веществами, в том числе 43 табачными канцерогенами.

Это всем известные «легкие», «суперлегкие» сигареты.

Представляется, что легкие сигареты рассчитаны на тех, кто заботится о своем имидже и здоровье, причем имидж заботы о здоровье имеет куда большее значение, чем само здоровье. А если так, то в красивой упаковке такому потребителю можно подсунуть все что угодно, все равно реальное качество товара он проверять не будет.

Вообще, название «легкие» (Light) используется для многих потребительских изделий, и значит, что товар имеет те же самые потребительские качества (в первую очередь вкус), но меньше нежелательных веществ. Например, когда в Америке стало модным худеть, и все стали считать калории в еде, появилась Кока-кола-лайт, где сахар был заменен на почти не содержащее калорий сладкое вещество.

Отдельная проблема заключается в том, не вреднее ли это вещество чем сахар и насколько точно подсчет калорий в потребляемых продуктах влияет на вес поедающего их человека.

В отношении сигарет предполагается, что легкие сигареты – это те, которые имеют тот же вкус, но меньше вредных веществ, конкретно, смол и никотина.

Но если снижение калорийности кока-колы-лайт объясняется просто (сахар поменяли на дорогое вещество), то что сделали с сигаретами? Первое, что приходит в голову – там другой табак.

Какой табак используется в легких сигаретах?

В отношении сигарет термин «легкие» можно использоваться в более точном значении – они легче, потому что меньше весят. Чтобы снизить уровень смол табака, но поддержать необходимый для табачного опьянения уровень никотина были разработаны специальные методы. При изготовлении «легких» сигарет используются особый вид табака

высушенный замораживанием табак вместе с ресуспендированным. Ресуспендированный табак – это бумаго-подобная пластинка, приближающаяся по толщине к табачному листу. Он делается из табачной крошки, жилок листа и стеблей. Первоначально он использовался после второй мировой войны как связывающее вещество для сигар. Так как этот табак изготавливается искусственно, туда добавляются различные добавки, связующие и увлажняющие вещества, проводится процесс «обогащения никотином».

Кроме того, в начале 1970г. был апробирован новый метод обработки табака – высушивание замораживанием. В этом процессе используются алкоголь, фреоны, углекислый газ, аммиак, карбонат аммония, азот и вода. Сегодняшние «обычные» американские сигареты на 15% состоят из вымороженного табака, «легкие» на 25%, а «ультра-легкие» имеют в своем составе до 50% такого табака. Т.е. посути, «легкие» сигареты на четверть, а то и наполовину состоят из отходов табачного листа. Но, возникает закономерный вопрос, тогда и стоить они должны меньше. Но это лишь самый малый из обманов табачной индустрии в отношении легких сигарет.

На самом деле все модификации состава табака, по мнению экспертов, могут уменьшить содержание смол в сигаретах не более чем на 40%. Согласно же надписи на пачках сигарет содержание смол в них может отличаться в десятки раз.

Почему дым легких сигарет воспринимается совсем по-другому?

Действительно, дым легких сигарет не так сильно раздражает горло и другие органы; легкие сигареты субъективно воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные. Но, к сожалению, эти эффекты достигаются обманным путем, благодаря введению в них специальных табачных добавок. Т.к. нужно с одной стороны поддержать уровень никотина, с другой стороны, изменить резкость и горечь, сделать вкус более приятным для курильщика.

Для этого используются наиболее часто сахар, какао, ментол.

Сахар составляет около 3% общего веса сигареты. Выбор подслащенной или ароматизированной марки сигареты позволяет курильщикам вдыхать больше дыма и облегчает абсорбцию желательной дозы никотина. Более 80% начинающих курильщиков – это люди младше 18 лет, что признано промышленностью и активно используется в стратегиях производства и маркетинга. Так еще в 1970г. в засекреченных документах табачной компании Бритиш Америкэн Табакко значилось: «Общеизвестно, что подростки любят сладкое. Можно использовать мед». На привлекательность сигарет для детей, молодежи рассчитано использование сахара, меда, какао, шоколада, лакрицы.

В документах «Бритиш Америкэн Табакко за 1967г. писалось «Обработка табака маслом какао уменьшает резкость дыма».

Ежегодно этой корпорацией используется более 1250 тонн какао (т.е. более 1 млн. кг). Какао также содержит около 1% теобромину, являющегося бронхолитическим средством, способствующим расширению дыхательных путей и облегчающим поступление дыма и всасывание никотина.

Более известной добавкой служит ментол. Он обладает анестезирующим действием, благодаря чему сигаретами с ментолом можно глубже затягиваться. Но при этом поражаются нижние части легких, и вред для здоровья курильщика возрастает. Установлено, что ментол может способствовать метаболической активации табачных канцерогенов. К тому же, курение низкосмолистых сигарет с фильтром может быть причиной аденокарциномы, особого вида рак легких, который обнаруживается на периферии легких.

Данных о токсичности табачных добавок почти нет. Измерение токсичности добавок основывается на данных об их токсичности в пищевых продуктах. Но эти соединения могут быть намного больше ядовиты, когда вдыхаются, чем когда глотаются, т.к. тонкая система органов дыхания не имеет таких мощных защитных систем, как пищеварительная. При

сгорании добавок могут образовываться новые ядовитые компоненты, создающие дополнительный риск здоровью курильщика.

Что же реально получает потребитель легких сигарет?

Потребитель исходит из того, что если на одной пачке написано 10 мг смолы, а на другой 1 мг смолы, то благодаря переходу на курение вторых сигарет, его организм будет получать в 10 раз меньше смолы, что благотворно скажется на его здоровье. Однако проведенные за последние 15 лет исследования показали, что указанные на пачках сигарет цифры не соответствуют действительности. Курильщики получают столько же никотина из «легких» сигарет, сколько из обычных. Для этого они увеличивают объем затяжки, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре и в результате получают гораздо больше никотина, а следовательно, и смолы, т.к. измеряемые уровни смолы, никотина и оксида углерода обратно пропорциональны степени вентиляции фильтра, т.е. чем больше вентиляции, тем меньше вредных веществ, но курильщики сознательно или бессознательно блокируют отверстия фильтра пальцами или губами.

Результаты, опубликованные в журнале Национального института Рака Великобритании показывают, что те, кто курит «ультра-легкие» сигареты вдыхают в 8 раз больше никотина, чем указано на пачке. Несоответствие между обозначенными уровнями смол и никотина на пачках сигарет и фактическим их поглощением курильщиками возникает вследствие того, что изготовители сигарет для измерения уровня используют машину, в то время как исследователи измерили эти уровни, анализируя образцы слюны 2031 курильщика, и измеряли количество котинина, побочного продукта никотина.

В отношении большинства потребительских изделий, указанное на упаковках содержание вредных веществ обычно означает максимальные уровни содержания, которые можно получить при употреблении таких изделий. А с сигаретами ситуация противоположная: указанные на пачках уровни обычно обозначают минимальный уровень поступления этих веществ в организм, что с точки зрения защиты здоровья потребителей не имеет смысла.

Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на «легкие» сигареты, они стоят дороже и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной индустрии – из-за «легких» сигарет курильщики не бросают курить.

Что такое смола сигарет?

Смола – это не какое-то конкретное вещество, а все то, что осталось на фильтре курительной машины за вычетом никотина и воды. Это смесь сотен (от 200 до 3000) веществ с различной токсичностью и канцерогенностью, которой составляют липкий осадок, отлагающийся в легких курильщика. Состав смолы у разных табачных изделий, может сильно различаться.

Что такое никотин?

Всем известно, что капля никотина убивает лошадь, но лишь некоторые догадываются, что человек не лошадь и поэтому для него смертельная доза составляет всего 60 мг. никотина. В невыкуренной сигарете содержится порядка 10 мг. никотина, поэтому нередки случаи отравления у съевших сигареты детей. Через дым курильщик получает из одной сигареты порядка 1 мг. никотина. Никотин быстро абсорбируется в крови и поступает в мозг. В результате чего курильщик получает желаемый эффект. Быстрая абсорбция позволяет курильщику поддерживать содержание никотина в организме, но при этом никотин быстро удаляется из организма и для поддержания его уровня приходится часто вводить дополнительные дозы.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма.

Некоторые табачные компании планируют выпуск слабо никотиновых сигарет. Но в этом случае курильщику, имеющему физическую зависимость от никотина, придется значительно увеличить количество выкуриваемых сигарет (желаемые результаты табачной индустрии), нанося еще больший вред здоровью.

Поэтому, по мнению экспертов, снижать концентрацию никотина в сигарете все равно, что снижать концентрацию спирта в водке. Известно, что алкоголику все равно, что пить – водку, вино, или пиво, лишь бы суммарная доза алкоголя была достаточной для опьянения.

Что такое курительная машина.

Большинство правил регулирования табачных изделий во всех странах основано на подходе, разработанном в США в 1960-ых годов. Он заключается в том, что специальная курительная машина делает каждую минуту затяжки длительностью 2 секунды и объемом 35 мл., пока не будет выкурена определенная длина сигареты. После этого анализируется осадок, накопившийся в фильтре курительной машины. Позже этот метод был одобрен международной организацией Стандартизации (ISO).

Теперь вспомните, как курит ваш знакомый? Неужели он затягивается 1 раз в минуту? Ведь некоторые успевают сделать до 6-8 затяжек! **ВАЖНО!** Объем спокойного вдоха взрослого человека составляет 120-130 мл! (а курительной машины всего 35мл). Разница заметна. Не правда ли? И она далеко не в пользу курильщика...

Параметры испытаний не основываются на изучении процесса курения человеком. Они являются методом сравнения сигарет с точки зрения их создателей и производителей, но никогда не претендовали на то, чтобы быть методом измерения поступления смол и никотина в организм человека.

На деле, вместо того чтобы изменить состав сигарет для снижения содержания в них смол и никотина, изготовители изменяли методы измерения этих веществ. Ведь «обмануть» курительную машину, добиться от нее нужных параметров очень легко. Компании смогли это сделать еще и потому что они контролируют комитет табака международной организации Стандартизации (ISO), которая устанавливает такие методы. Комитеты ISO должны включать представителей правительств, регулируемых органов и других сторон. Реально же почти все члены компании по табаку ISO являются представителями табачных компаний. «80% ее членов являются сотрудниками лабораторий табачной индустрии», это слова генерального секретаря международной организации контролирующей табачную индустрию. Т.е. абсолютно точной гарантии того, что прочтет курильщик на пачке и что он реально получает с курением нет.

Раскрытие обмана легких сигарет.

К счастью, в мире еще есть специалисты и организации, для которых интересы здоровья людей важнее, чем прибыли табачных корпораций.

ВОЗ потребовала пересмотр существующих методов тестирования, которыми измеряют содержание смол, никотина и других составляющих табака и табачного дыма и создания новой основы для измерения, регулирования и маркировки табачных изделий в глобальном масштабе. Во всем мире табачные изделия исключены из законов защиты прав потребителя;

Первой страной, которая ввела правила регулирования состава табачных изделий с целью действенной защиты здоровья граждан и прав потребителей, стала Канада. Там помимо машинного метода испытаний продукции табачных компаний, их продукция должна

пройти испытания еще и по реалистическому методу при котором объем затяжки должен быть увеличен с 35 до 55 мл. и затяжки делаются не через 60 сек., а через 30 сек., а вентиляционное отверстие заклеивается липкой лентой. Т.е. анализируется содержание всех токсических веществ и канцерогенов как в основном (вдыхаемом) так и боковом (поступающем в окружающую среду) дыма.

Испытания по реалистическому методу дали следующие результаты. Все показатели состава «ультра-легких» сигарет возросли в среднем в 3-4 раза (содержание смолы в 4-5 раз), а различие между обычными и ультра-легкими сигаретами почти не обнаружено.

По отчетам, проведенным самими табачными компаниями ясно, что легкие сигареты поставляют в организм курильщика столько же (или даже больше) токсических веществ, чем обычные.

В официальном сообщении для печати федеральная торговая комиссия США в 1998г. заявляет что «Новые данные показывают, что ограниченные выгоды для здоровья, которыми, как ранее полагали, обладают сигареты с низким содержанием смол и никотина, скорее всего, отсутствуют».

О запрещении использования термина «легкие» и «ультра-легкие» сигареты.

На основании обзора имеющихся в мире научных данных Международная конференция ВОЗ в феврале 2000г. в Осло рекомендовала запретить использование вводящих в заблуждение терминов, таких как «легкие», «мягкие» и других слов или образов, которые используются лишь в рекламных целях.

В мае 2001 Европейский союз принял Директиву о табачных изделиях (рамочную конвенцию) согласно одной из статей которой «начиная с 30 сентября 2003г. тексты, названия, торговые марки, изображения и другие знаки, сообщающие, что определенное табачное изделие менее вредно, чем другое, не должно использоваться на упаковках табачных изделий».

Так что если конкретного курильщика беспокоит воздействие табачного дыма на здоровье, у него есть всего один разумный выход – бросить курить, даже легкие сигареты. Именно тогда можно ощутить настоящую легкость. Тогда станет легче дышать, легче подниматься по лестнице, легче общаться с маленькими детьми. Вот только кошелек от этого легче не станет...