

Suport informativ

În cadrul Zilei Mondiale fără Tutun – 31 mai 2025



În fiecare an, pe 31 mai, este marcată **Ziua Mondială Fără Tutun (ZMFT)**, o inițiativă lansată de Organizația Mondială a Sănătății care are drept scop sporirea gradului de conștientizare a publicului despre riscul consumului produselor din tutun și nicotină asupra sănătății și să promoveze politici eficiente de reducere a consumului de tutun și nicotină.

Tema din acest an este **„Produse strălucitoare. Intenții întunecate”**.

Campania își propune să demascheze strategiile folosite de industria tutunului de a face produsele noi din tutun mai atrăgătoare, în special axându-se pe tineri. Prin aceasta OMS urmărește să crească gradul de conștientizare, să pledeze pentru politici mai puternice, inclusiv interzicerea aromelor, care fac produsele din tutun și nicotină mai atractive și să protejeze sănătatea populației de toate vârstele.

În pofida progreselor semnificative înregistrate în controlul tutunului la nivel global, industriile tutunului continuă să-și adapteze strategiile pentru a atrage consumatori noi și de ai păstra pe cei vechi. Aceste eforturi subminează sănătatea publică și vizează grupurile vulnerabile, în special tinerii.

La nivel global aproape **1,3 miliarde** dintre adulți consumă produse din tutun. Dintre aceștia, **80%** trăiesc în țările cu venituri mici și medii. Tutunul este responsabil pentru decesul a **peste jumătate dintre consumatorii** săi.

OMS declară despre o tendință îngrijorătoare a utilizării țigărilor electronice, și anume a utilizării într-un ritm alarmant printre tineri. În lume, **1 din 5 tineri** spun că au încercat țigarete electronice înaintea celor clasice. În multe țări, rata de utilizare a țigărilor electronice în rândul tinerilor o depășește în rândul adulților.

În Regiunea Europeană a OMS, în a.2022 circa **12,5% dintre adolescenții** au folosit țigări electronice, comparativ cu doar **2% dintre adulți**. În unele țări, utilizarea țigărilor electronice în rândul copiilor de vârstă școlară a fost **de 2-3 ori mai mare** decât fumatul țigărilor tradiționale, evidențiind o tendință îngrijorătoare care necesită acțiuni urgente.

În Republica Moldova, în anul 2022, o treime dintre elevi cu vârsta de 15 ani (24% băieți și 19% fete) erau consumatori de țigarete electronice.

Se estimează că **37 de milioane** de copii cu vârste cuprinse între **13 și 15 ani** la nivel global consumă produse ce conțin tutun și nicotină.

Una dintre principalele provocări de sănătate publică în prezent este atractivitatea produselor, în special pentru publicul tânăr. Industria încearcă în mod constant să găsească modalități de a face aceste produse atractive, precum:

- **Arome și aditivi:** Îmbunătățirea gustului și mascarea asprimei tutunului pentru a-i spori atractivitatea. Există aproximativ 16.000 de arome unice prezente în produsele din tutun și nicotină. Aromele sunt adesea citate ca fiind principalul motiv pentru inițierea consumului de nicotină și produse din tutun;
- **Marketing glamurizat:** Design-urile elegante, culorile atractive și aromele atrăgătoare sunt utilizate strategic pentru a atrage un public tânăr, inclusiv prin canalele media digitale. Conținutul de marketing care promovează țigările electronice, pliculețele de nicotină și produsele din tutun încălzite a fost vizualizat de peste 3,4 miliarde de ori pe platformele de socializare.
- **Design-uri înșelătoare:** Unele produse imită dulciuri, bomboane și chiar personaje de desene animate - articole pe care copiii le găsesc în mod natural atrăgătoare.

Astăzi, industriile tutunului și a nicotinei continuă să atragă o nouă generație prin design de produse manipulative, arome atrăgătoare și marketing extrem de "glamorizat", care creează un fals sentiment de securitate, trezește interes și sfidează în mod îndrăzneț dreptul la sănătate - în special în rândul copiilor și tinerilor. Pentru a atrage noi consumatori, industria tutunului utilizează acum date personale, influenceri și conținut promoțional subtil pentru a viza tinerii prin intermediul rețelelor sociale, jocurilor și platformelor de streaming - adesea folosind conținut promoțional ascuns sau aparent inofensiv, care poate ocoli interdicțiile tradiționale de publicitate și supravegherea parentală.

Campania din acest an a ZMFT își propune următoarele obiective:

- **Creșterea gradului de conștientizare:** Informarea publicului cu privire la modul în care tacticile industriei manipulează aspectul și atractivitatea produselor din tutun și nicotină.
- **Susținător al schimbării politicilor:**
 - măsuri de interzicere a aromelor și aditivilor care fac aceste produse mai atractive;
 - interdicții complete privind publicitatea, promovarea și sponsorizarea tutunului, inclusiv pe platformele digitale;
 - reglementarea designului produselor și a ambalajelor acestora pentru a le face mai puțin atractive.
- **Reducerea cererii:** Expunerea acestor tactici are ca scop reducerea cererii, în special în rândul tinerilor, reducând în cele din urmă expunerea acestora la nicotină și produse din tutun.

Un raport al Regiunii Europene a OMS, publicat în a.2022, a relevat lacune semnificative în protejarea copiilor de țigările electronice. Doar **4 țări** interzic toate aromele din țigările electronice, în timp ce alte 4 țări - permit sau restricționează anumite arome. Doar **11 țări** interzic toate formele de publicitate, promovare și sponsorizare a țigărilor electronice, comparativ cu **36 de țări cu interdicții parțiale** și **6 fără reglementări**. Aceste lacune îi fac pe tineri deosebit de vulnerabili la marketingul agresiv al industriei tutunului.

Consumul oricărui produs ce conține tutun este un factor de risc major ce condiționează peste 30% din decesele prin cancer, 90% din decesele prin cancer pulmonar, 25% din decesele prin boli coronariene, 85% din decesele prin boli pulmonare cronice obstructive și 25% din decesele prin boli cerebrovasculare, fiind cauza fiecărui al zecelea decedat în rândul adulților și reducând viața fumătorului în medie cu 10-15 ani.

Convențional, produsele de tutun și nicotină sunt clasificate în următoarele categorii:

- I. Produse din tutun** - produse fabricate integral sau parțial **din frunze de tutun** destinate consumului uman .
 - a. Produse din tutun pentru fumat:** sunt produse din tutun care produc fum, care este inhalat de utilizator, sau de persoanele expuse la fumul de tutun secundar. Acestea produse includ țigările industriale, produse de tutun pentru rulat, șişa, trabucuri, cigarillos, narghilea. Tot la aceasta categorie se atribuie și produsele de tutun încălzit.
 - b. Produse din tutun fără fum:** sunt produse din tutun, care nu ard și nu produc fum, și care se consumă prin mestecare (tutun pentru mestecat), sugere (snus, nasvay) sau inhalare prin nas (snuff).
- II. Produse din nicotină** - aceste produse conțin nicotină (din diverse surse) sau derivații acesteia, inclusiv săruri de nicotină, și sunt destinate consumului uman. Reprezentanții acestui grup sunt țigările electronice și pungile cu nicotină.

Produse noi și emergente de tutun și nicotină

Țigări electronice. Sistemele electronice de livrare a nicotinei și sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină, denumite în mod obișnuit țigări electronice, sunt dispozitive care încălzesc un lichid pentru a crea aerosoli care sunt inhalați de către utilizator. Acestea pot să conțină sau nu nicotină. Principalii constituenți ai aerosolului generat de aceste dispozitive sunt: metale grele (crom, nichel, plumb, staniu), particule fine, formaldehida (carcinogen uman), acetaldehida (cancerigen), acroleina (iritant puternic al sistemului respirator), glicoxal (produce efect mutagen), diacetil (aromatizator), etc.

Varietatea țigaretelor electronice evoluează rapid pe piața globală, iar Republica Moldova nu este o excepție. Unele dintre ele seamănă cu markere, stilouri sau stick-uri de memorie și pot fi ușor confundate și chiar ascunse. Sistemele de țigarete electronice deschise, care permit reumplerea cu lichid, concentrația de nicotină poate atinge până la 130 mg/mL. Sistemele de țigarete electronice închise, precum cele de unică folosință conțin, de asemenea, cantități ridicate de nicotină (> 60 mg/mL).

La încălzire, lichidul din țigaretetele electronice se transformă în **AEROSOL** - o suspensie de particule fine, metale grele și substanțe chimice toxice, pe care utilizatorii îl inhalează și apoi îl expiră în mediul înconjurător.

Riscuri pentru sănătate asociate cu consumul țigaretelor electronice:

1. Pe termen scurt- utilizarea, chiar și o perioadă scurtă, poate provoca greață și vărsături, uscăciune și iritații la nivelul mucoasei bucale și căilor respiratorii, dureri în piept, palpitații și creșterea bătăilor cardiace, leziuni pulmonare și convulsii;

2. Creierul. Nicotina este o substanță care creează dependență și are efecte negative asupra creierului adolescenților, care încă se află în proces de dezvoltare, în special asupra zonelor responsabile de controlul atenției, învățării, controlul emoțiilor, deciziilor și comportamentului. **Dependența** de nicotină la tineri se instalează mult mai rapid și în concentrații mult mai mici. Consumul prelungit de nicotină în timpul adolescenței produce schimbări pe termen lung în creier, majorând riscul de a dezvolta la vârsta adultă alte comportamente addictive, precum și o serie de tulburări afective;
3. Pe termen lung- utilizarea Țigărilor electronice este asociată cu un risc crescut de boli cardiovasculare, disfuncții metabolice și boli pulmonare;
4. Accidente și traume: Țigările electronice pot provoca diverse traume fizice și arsuri în urma exploziei dispozitivelor.
5. Intoxicații: Expunerea accidentală sau intenționată la lichidul din Țigările electronice a pielii, ochilor sau în caz de înghițire accidentală a lichidului, poate avea consecințe grave asupra sănătății, uneori fatale.

Pungile cu nicotină sunt mici dreptunghiuri (săculețe) de dimensiunea unei gume de mestecat pre-umplute cu o pulbere care conține nicotină, arome și alte substanțe, dar nu conține tutun în sine. Ele sunt utilizate pentru a livra nicotina în organism prin intermediul mucoasei bucale (se consumă prin sugere, plasând plicul între gingie și buza superioară). Sunt adesea comercializate în cutii de 15 până la 20 de pliculețe și vin în concentrații diferite, acestea poate să conțină 3 sau 6 miligrame de nicotină per pliculeț chiar până la 32,5 miligrame de nicotină per pliculeț. Spre deosebire de Țigările clasice și alte sisteme electronice de livrare a nicotinei, care produc fum și aerosol, pliculețele cu nicotină sunt mai discrete și, prin urmare, mai greu de observat pentru părinți. Riscuri pentru sănătate asociate cu consumul pliculețelor cu nicotină:

- afectarea creierului și dependență;
- afectarea sistemului cardiovascular;
- disfuncții metabolice (precum diabetul zaharat);
- afectarea cavității bucale (iritația mucoasei, inflamația gingiilor și mucoasei, ulceratii, etc.); intoxicații; convulsii, etc.

Produsele din tutun încălzit - reprezintă un sistem electronic, care încălzește produsul din tutun până la 350°C (cu 600°C mai mică în comparație cu cea de ardere a Țigaretelor obișnuite) ce produce aerosoli ce conțin nicotină și substanțe chimice toxice. Concentrația compușilor chimici toxici din aerosolul produselor de tutun încălzit variază: unii dintre aceștia se regăsesc în concentrații mai reduse, în timp ce alții, precum *glicidolul*, *piridina*, *trisulfura de dimetil*, *acetoina* și *metilglioxalul*, se găsesc în concentrații mai ridicate, decât în Țigările tradiționale. De asemenea, în aerosolul produselor de tutun încălzit au fost identificați compuși chimici care nu sunt prezenți în fumul de Țigară, dintre care patru sunt cunoscuți ca potențiali cancerigeni, iar 15 - au efecte mutagene.

Dependența de nicotină

Nicotina este un compus chimic derivat din tutun sau sintetizat, care dezvoltă dependență. Expunerea la nicotină în timpul adolescenței, când creierul se află încă în stadiul de dezvoltare, poate avea consecințe negative de lungă durată. Dependența de nicotină la tineri, se dezvoltă mult mai rapid și în concentrații mult mai mici, comparativ cu o persoană adultă. Dependența rezultă în urma interacțiunii complexe a trei factori: *dependența fizică, conexiunea psihologică și conexiunea socială*.

Dependența fizică este determinată de nicotină. Odată ajunsă în creier, nicotina se leagă de receptori specifici (receptori de acetilcolină), ceea ce declanșează o reacție chimică cu eliberarea de neurotransmițători, cum este dopamina. Dopamina, care sub acțiunea nicotinei se eliberează în concentrații mult mai crescute, „recompensează” consumatorul pe „calea recompensei” cu o senzație de plăcere și de bine, și astfel consolidează acest comportament. Prin urmare, ca să obțină starea de bine, consumatorul dezvoltă o dorință să consume din nou nicotină. Așa se dezvoltă dependența. Când consumul produselor de tutun sau nicotină este întrerupt mai mult de două ore, majoritatea consumatorilor încep să experimenteze sevrajul de nicotină.

Sindromul de sevraj poate cuprinde: anxietate, nervozitate, dureri de cap, dificultăți de concentrare, somn neliniștit, ș.a.

Aceste simptome provoacă un disconfort fizic și psihic pronunțat și sunt cauza principală a eșecului, în procesul de renunțare la aceste produse. În timp apare nevoia de a consuma din ce în ce mai multă nicotină, pentru a ajunge la acea „stare de bine” și a face față sindromului de sevraj.

Aspectele psihologice ale dependenței influențează modul în care consumatorii își gestionează emoțiile și stările. Mulți oameni folosesc produsele de tutun și nicotină pentru a face față stresului, plictiselii sau tristeții. Dimpotrivă, sevrajul de nicotină poate amplifica aceste emoții negative, făcând renunțarea și menținerea abstenenței mai dificile.

Conexiunile sociale ale dependenței se formează după o perioadă mai îndelungată de consum al produselor de tutun sau nicotină, atunci când se dezvoltă asocierea între procesul de consum cu alte activități cotidiene (de exemplu: consumul de tutun sau nicotină la o ceașcă de cafea; în timpul socializării cu prietenii; sau după masă). Odată ce consumul acestor produse este asociat cu alte activități, devine mult mai dificil de a renunța.

Niciodată nu este prea târziu de a **RENUNȚA LA CONSUMUL PRODUSELOR DIN TUTU ȘI NICOTINĂ!** Renunțarea aduce beneficii tuturor, la orice vârstă, deoarece organismul începe să se recupereze, chiar din primele minute:

- ✓ La 20 de minute, scade ritmul cardiac și tensiunea arterială.
- ✓ După 12 ore, nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la normal.
- ✓ În 2-12 săptămâni, se îmbunătățește circulația sanguină și funcția pulmonară crește.
- ✓ În 1-9 luni, diminuează tusea și se normalizează respirația.
- ✓ După 1 an, riscul de boală coronariană scade cu 50%.

- ✓ După 5 ani, este redus riscul de accident vascular cerebral.
- ✓ După 10 ani, riscul de cancer pulmonar scade în jumătate față de cel al unui fumător.
- ✓ Iar după 15 ani, riscul de boală coronariană este egal ca al unui nefumător.

Unica cale de a evita consecințelor consumului de tutun și produselor conexe este renunțarea, iar majoritatea persoanelor care încearcă să renunțe au nevoie de multă convingere, voință și timp.

Dacă sunteți cointerestat să aflați mai multă informație despre riscurile pentru sănătate a produselor din tutun și nicotină, despre tacticile de renunțare cu succes la fumat, vă sugerăm să navigați pe platforma www.prosanatate.md și www.pas.md

Persoanele care doresc să renunțe la fumat se pot adresa:

la LINIA VERDE a Dispensarului Republican de Narcologie – la tel: 0 800 10001 pentru a obține acces la serviciile de consiliere și la Programele de renunțare la fumat.

Industriile tutunului și nicotinei folosesc strategii insidioase pentru a face produsele lor dăunătoare atractive, în special pentru tineri.

Designul manipulativ al produselor, aromele atractive și marketingul glamourizat creează un fals sentiment de securitate și evocă dorința. **Trebuie să spărgem această iluzie.**

Nicotina și produsele din tutun creează o dependență puternică și sunt concepute pentru a menține consumul, prinzând utilizatorii într-un ciclu de dependență. Aditivii maschează nocivitatea tutunului, facilitând inițierea și îngreunând renunțarea la fumat. **Gata cu „acoperirea cu bomboane”.**

Eliminarea atractivității acestor produse prin reglementări mai stricte este esențială pentru protejarea generațiilor actuale și viitoare de pericole. **Nu lăsați industriile tutunului și nicotinei să păcălească oamenii cu strategia lor.**

Haideți să fim uniți și să fim clari: **gata cu trucurile, gata cu capcanele.**

ALĂTURĂ-TE MIȘCĂRII: ACȚIONEAZĂ

Ex: Liliana Arnăut