

Cigarro, narguilé e vapes — os impactos reais no pulmão jovem

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/11/2009

A ciência sobre a inalação de nicotina, metais pesados e a perda precoce de capacidade cardiorrespiratória.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/cigarro-narguile-e-vapes-os-impactos-reais-no-pulmao-jovem>

Muitos jovens acreditam que vaporizadores eletrônicos (vapes) e narguilés são inofensivos por terem aromas adocicados. A realidade toxicológica, contudo, revela riscos graves à saúde respiratória e cardiovascular.

Uma sessão de narguilé equivale a dezenas de cigarros

A fumaça do narguilé contém monóxido de carbono, metais pesados e alcatrão em volumes muito superiores aos do cigarro convencional.

Os perigos dos cigarros eletrônicos (vapes)

Os vapes liberam nanopartículas de metais pesados, aromatizantes tóxicos para os alvéolos e altas concentrações de sais de nicotina, que causam dependência química acelerada.

Proteja sua capacidade aeróbica

Manter os pulmões limpos preserva o rendimento esportivo, o fôlego e a saúde das artérias para toda a vida adulta.

Conteúdo educativo Dr. Cristiano · Farmácia Clínica e Saúde Preventiva.