

de pesquisa, vais saber exatamente por que o câncer ocorre e como evitá-lo!

Quando se pergunta ou pesquisa sobre os efeitos negativos do hábito de fumar, aqui está o tipo de informação que se recebe.

- Todo ano, centenas de milhares de pessoas em todo o mundo morrem de doenças causadas pelo cigarro.
- Um em cada dois fumantes morrerá devido ao seu hábito. Metade dessas mortes ocorrem na meia idade.
- A fumaça do tabaco contribui para uma série de cânceres.
- A mistura de nicotina e monóxido de carbono em cada cigarro fumado aumenta temporariamente a frequência cardíaca e pressão arterial, forçando o coração e os vasos sanguíneos.
- Isto pode causar ataques cardíacos e derrames. Retarda o fluxo de sangue, eliminando o oxigênio para os pés e as mãos. Alguns fumantes acabam tendo os membros amputados.
- Alcatrão reveste os pulmões, como a fuligem em uma chaminé, e causa câncer. Um fumante de 20 cigarros por dia respira até um copo cheio (210 g) de alcatrão por ano.
- Mudar para cigarros de baixo teor de alcatrão não ajuda porque fumantes costumam fazer inalações mais profundas e seguram a fumaça por mais tempo, arrastando o alcatrão mais profundamente nos pulmões.
- Monóxido de carbono rouba o oxigênio dos músculos, cérebro e tecidos do organismo, forçando o corpo todo, e especialmente o coração, a trabalhar muito mais. Com o tempo, as vias respiratórias incham e deixam menos ar nos pulmões.

A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer

18 - Fumar e Câncer: Estatísticas Mal Interpretadas

Guia Científico de Cura Natural

Sumário

18 Fumar e Câncer	281
18.1 Fumar não tem que resultar em câncer	283
18.2 Resumo	287

Capítulo 18

Fumar e Câncer: Estatísticas Mal Interpretadas

Você sabia? Anualmente, mais pessoas morrem de **câncer de pulmão** do que qualquer outro tipo de câncer. Por isso este capítulo é dedicado aos fumantes e fumantes de segunda mão.

Todos nós sabemos que fumar é um hábito muito difícil de largar. E é certo também que fumar faz mal para saúde. Mas o quanto é que fumar realmente contribue *diretamente* para doenças como o câncer? Quais são as chances de desenvolver câncer e outras doenças por causa do fumo? Alguém pode pensar: “Eu realmente não tenho vontade ou quero parar de fumar agora . . . ” ou “Parar de fumar é difícil . . . Existe uma maneira de me proteger quando eu ainda estou no processo de parar de fumar?” Talvez alguém viva com um fumante e não pode evitar a exposição ao fumo. Como se deve prevenir o câncer neste caso? Estas são as perguntas que serão respondidas com este guia. A boa notícia é que o câncer pode ser evitado, mesmo sendo-se um fumante! As soluções também são simples, e com base em evidências científicas. E ao contrário dos muitos pesquisadores descendo no caminho errado

“... O risco de câncer de pulmão em 10 anos variou bastante entre os participantes [18.171 indivíduos] no estudo do TC (scanner de diagnóstico de tomografia computadorizada), a partir de **15% para um homem de 68 anos que fumava dois maços por dia durante 28 anos e continua a fumar**, a 0,8% para uma mulher de 51 anos que fumava um maço por dia durante 28 anos antes de parar nove anos anteriores.”

“**Conclusão:** O risco de câncer de pulmão varia bastante entre os fumantes.”

Os investigadores deste estudo descobriram que fumar dois maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de câncer de pulmão. Este aumento relativamente pequeno no risco de câncer em fumantes provavelmente se aplica para cânceres como da garganta e pulmão também. Isso ocorre porque o tabagismo não é a verdadeira causa do câncer. **O tabagismo apenas aumenta as chances de desenvolver certos tipos de câncer se o corpo já está vulnerável ao câncer em geral.** O aumento de 15% no risco de câncer é muito menor do que a maioria das pessoas iriam imaginar. Mas, como vamos aprender mais tarde, todas as pessoas já tem um grande risco de contrair câncer em geral, em suas vidas. Na verdade, **cerca de 55% de todas as pessoas terão câncer em algum momento da vida, mesmo se elas não fumam.** Fumar aumenta o risco de uma porcentagem pequena, mas o risco global já é elevado, mesmo sem fumar.

Então, o que determina se um fumante vai morrer de doenças como câncer ou não? Como se pode evitar ser parte dos 15% de fumantes que contraem câncer de pulmão? Para responder a essas perguntas, devemos entender a causa real do câncer e, em seguida eliminar este problema. *E ao contrário da afirmação da Sociedade Americana de Câncer, o fumo não é a causa direta de doenças como câncer de pulmão.* O máximo que se pode dizer é que o tabagismo aumenta o

- Câncer de pulmão em fumantes é causado pelo alcatrão na fumaça do tabaco. Homens que fumam são dez vezes mais prováveis de morrer de câncer de pulmão do que não-fumantes.

Vimos neste livro que esta informação é apenas parcialmente correta. Fumar é claramente ruim e causa muitos problemas, isso é absolutamente certo. Mas o que faz com que uma pessoa tenha câncer, enquanto a outra não tenha? Qual é a porcentagem real de pessoas que desenvolvem câncer a partir do fumo? E de doenças cardíacas?

Alguns fatos sobre o fumo que poderão chocá-los, de uma maneira positiva. Fumar aumenta sim as chances de vários cânceres, mas, as estatísticas reais não são tão ruins quanto se costuma pensar. E há muitas maneiras de diminuir o risco de câncer. Parar de fumar deve com certeza *sempre* ser o objetivo final. No entanto, este livro lhe ensinou o que devemos fazer, para ser parte do grupo de fumantes que não têm câncer ... isso naturalmente se não somos capazes de parar de fumar!

18.1 Fumar não tem que resultar em câncer

Todos nós já ouvimos histórias sobre pessoas que fumam um maço por dia e vivem até os 95 anos. *E também* já ouvimos histórias sobre pessoas que nunca fizeram nada de “ruim” em suas vidas ... Pessoas que sempre “comeram saudável”, fizeram exercícios, e mesmo assim morreram de câncer em uma idade jovem. Quando nós não temos uma compreensão completa da situação, podemos dizer que isso aconteceu por causa do acaso, da genética, ou que Deus quis assim. Mas este tipo de coisa deve nos fazer pensar sobre como o câncer realmente funciona. Uma vez que se entende a causa principal do câncer, pode-se saber exatamente por que isso acontece e como evitá-lo.

Uma das principais formas de aprender sobre o corpo é através

da ciência. Os estudos científicos são considerados as fontes mais confiáveis de informação. Pesquisadores usam métodos rigorosos para garantir que eles entendem um fenômeno corretamente. Com a ciência pode-se melhorar o entendimento de cada fator individual de um fenômeno, e exatamente o que está acontecendo.

Normalmente, as pessoas confiam em estudos científicos, e a ciência é uma coisa muito boa. Mas muitas pessoas não entendem que os números podem ser manipulados facilmente. Os pesquisadores podem facilmente manipular uma estatística a parecer muito maior ou menor do que é na realidade. Sabemos que não-fumantes muitas vezes também morrem de câncer. Assim, quanto é que fumar realmente aumenta o risco de câncer?

Muitos estão preocupados com os cânceres de garganta e de pulmão. Mas no caso de um fumante, tem-se um risco maior de cânceres da boca e da bexiga. Mesmo as pessoas que não fumam têm um grande risco para o câncer, como vamos aprender mais tarde. Isto porque o câncer é um problema sistêmico, não um problema local. Para que o câncer ocorra, todo o corpo deve ser vulnerável como um sistema. Mas o câncer começará onde o corpo é mais fraco. Conforme o paciente fica mais fraco e cada vez mais fraco, o câncer se espalha por várias partes do corpo quando ele metastatiza.

Apesar de termos as estatísticas reais das taxas de câncer de pulmão em fumantes, *a situação será semelhante para boca, garganta e câncer da bexiga também*. Vamos mostrar como as estatísticas têm sido mal interpretadas. Veremos que há um equívoco sobre o tabagismo e câncer em geral. E porque o câncer é um problema sistêmico, se corrigirmos o problema principal que causa o câncer, poderemos impedir **todos os tipos de cânceres**, incluindo os cânceres de garganta, pulmão, boca, e bexiga.

Se perguntarmos a maioria das pessoas, elas vão te dizer que o câncer de pulmão, por exemplo, é causado pelo tabagismo. Quando se

olha para a *Sociedade Americana de Câncer*, eles basicamente dizem a mesma coisa em um artigo chamado “*Guia Detalhado: Câncer de Pulmão, Nós Sabemos o que Causa Câncer do Pulmão?*” Aqui está a citação:

“Fumo de tabaco é de longe a principal causa de câncer de pulmão. Mais de 87% dos cânceres do pulmão são causados diretamente pelo fumo” [1].

Mas quando se lê esses tipos de afirmações, deve-se perguntar: “Qual é a verdadeira história aqui?” As estatísticas podem ser facilmente representadas em formas diferentes para transmitir uma mensagem diferente. Esta citação da Sociedade Americana de Câncer não responde a questão real, que é: “Qual a porcentagem de todos os fumantes que desenvolvem câncer de pulmão?” Para obter essa resposta, podemos olhar para o site do *Centro de Controle de Doenças* (ou CDC, Centers for Disease Control em Inglês). Aqui está uma declaração da website do *Departamento de Saúde e Serviços Humanos* do CDC:

“... Ainda assim, embora mais de 80% dos cânceres de pulmão são atribuídos ao tabaco, **apenas 15% dos fumantes desenvolvem câncer de pulmão em última instância**” [2].

Embora esta estatística não considera os fumantes que desenvolvem outros tipos de câncer, como da garganta, boca e câncer de lábio, essa estatística ainda é muito menor do que a maioria das pessoas assumiriam. **15% dos fumantes realmente não é muito!**

Aqui está outra citação publicada na edição de 2003 do *Jornal Nacional de Câncer*. Esta é de um artigo intitulado “*Variações no risco de câncer de pulmão entre fumantes.*”

risco de câncer, ou é uma **causa indireta** de doenças como o câncer de garganta e de pulmão. Ao ler este livro, entendemos por que isso é verdade. **A causa direta do câncer é bem compreendida, ela também é simples e pode ser facilmente corrigida.**

Antes de chegarmos à causa primária, direta do câncer, há muitas teorias sobre o câncer que devemos entender primeiramente. Mostramos que a maioria dos pesquisadores estão olhando na direção errada. Assim que se sabe que essa informação é verdadeira, estaremos explicando a verdadeira história por trás do câncer através das palavras dos médicos e pesquisadores mais famosos.

18.2 Resumo

- Fumar aumenta o risco de câncer, mas não é uma causa direta.
- Todas as pessoas já estão em risco significativo de câncer. *Fumar contribui para esse risco, mas não tanto como a maioria das pessoas pensam.*
- Os investigadores descobriram que **fumar 2 maços por dia durante 28 anos só causou um aumento de 15% no risco de câncer de pulmão.**
- **Apenas 15% dos fumantes desenvolvem câncer de pulmão em última instância.** Este valor é inferior ao qual a maioria das pessoas são levadas a acreditar e este valor mais baixo do que esperado provavelmente também se aplica a taxas de câncer de garganta e boca.
- Quando se corrige a principal causa de câncer, pode-se prevenir **todos os tipos de câncer.**

- **Parar de fumar deve ser o objetivo final** pois causa muitos outros problemas de saúde. **Mas fumar não tem que causar câncer.**

Referências Bibliográficas

[1] *www.cancer.org*¹

[2] *www.cdc.gov*²

¹**Internet:** “<http://www.cancer.org/>”.

²**Internet:** “<http://www.cdc.gov/>”.