

Para que se possa avaliar a importância do oxigênio na manutenção da vida é o bastante recordar um fato: podemos suportar dias sem dormir, atravessar semanas sem comer, mas não podemos resistir alguns minutos sem respirar. A insuficiência do ar, a chamada anoxia parcial, pode não determinar sintomas agudos apreciáveis, mas corresponde a um verdadeiro suicídio lento. Os tecidos do organismo, quando privados por completo de uma boa oxigenação, entretida pelos glóbulos vermelhos veiculados pela circulação, sofrem rapidamente um processo de gangrena. Quando a oxigenização é deficiente, não há gangrena, mas os tecidos acusam um processo lento de esclerose, donde a redução do número de anos de vida.

Razão assistia, pois, ao grande sábio francês, Charles Richet, autor do livro "O Homem Estúpido", ao apontar o fumo como um dos fatos a comprovar a estupidez humana.

Paga o fumante crônico grande tributo ao malfadado vício: não tarda a padecer das mais variadas afecções do aparelho respiratório e circulatório, o que afeta gravemente a saúde, encurtando os seus dias.

Em relação ao aparelho respiratório, observam-se, na maioria dos fumantes, laringite e bronquite crônica, enfisema e antracose pulmonar.

Fica o tabagista crônico, sobretudo na velhice, com o fôlego curto. Sente dispnéia de esforço ao subir escadas e ladeiras. Cansa-se facilmente e é obrigado a interromper a escalada com frequência, em virtude da falta de ar e da aceleração dos batimentos cardíacos. O enfisema pulmonar provoca intensa dispnéia, angústia, sensação de opressão torácica e horrível mal-estar, com a agravante de se complicar, amiúde, com acessos de asma. Quanto ao câncer pulmonar, as estatísticas colhidas no mundo inteiro demonstram serem os fumantes muitíssimo mais expostos a esse terrível mal do que os não fumantes.

O fumo é também o grande responsável pelo infarto do miocárdio e suas complicações: edema agudo do pulmão, insufi-

ciência cardíaca, arritmias e fenômenos trombo-embólicos, que tendem a se agravar com a idade, precipitando a morte.

No aparelho digestivo do fumante, há muitas desordens a registrar: língua suja, coberta de saburra e de sarro, com perda do paladar, em virtude da obliteração das papilas gustáticas, os dentes ficam enegrecidos. Não é rara a halitose, e o aparecimento de placas brancas na mucosa bucal (leucoplasias), que podem se transformar em câncer labial ou bucal.

Quanto mais progridem os métodos semiológicos para apurar as origens de muitas doenças, maiores responsabilidades são atribuídas ao fumo. Nos velhos fumantes, uma diminuição das atividades funcionais, maior vulnerabilidade e menor resistência aos agentes tóxicos, precipitam a morte.

Os velhos tabagistas, que fumaram toda a vida, têm grandes dificuldades para abandonar o vício. Preferem sofrer as suas conseqüências, representadas por horríveis sofrimentos, as quais martirizam os últimos dias da vida.

Deveriam os moços ter disso conhecimento, para evitar o tabagismo, ou abandoná-lo, enquanto é tempo, se é que almejam chegar à velhice, sem maiores padecimentos.

O ÁLCOOL

Não há dúvida quanto aos malefícios do alcoolismo, que é um flagelo universal. Os que abusam das bebidas alcoólicas, delas fazendo uso diariamente, em quantidade exagerada, acusam desordens dos órgãos essenciais à vida, com grande probabilidade de encurtá-la.

Vem a pêlo, entretanto, lembrar aqui uma citação atribuída a Abraão Lincoln: "Se o uso do álcool faz grande mal a muita