



# Tupakasta – Totta vai Tarua?

## Tupakointi pitää hoikkana.

**Tarua.** Tupakointi ei alenna painoa, mutta nikotiinin uskotaan vaikuttavan keskushermoston kautta painonsäätelyyn. Tupakoinnin arvellaan lisäävän perusaineenvaihduntaa noin 20 kalorilla.

## Mitä vähemmän polttaa, sitä helpompi on lopettaa.

**Tarua.** Tupakoinnin määrä ei ole suoraan verrannollinen lopettamisen helppouteen. Tupakoinnin lopettamisessa onnistuminen on hyvin yksilöllistä. Keskimäärin tarvitaan 3-4 yritystä. Kriittisintä aikaa ovat ensimmäiset 6 kuukautta.

## Tupakoinnin lopettaminen lihottaa.

**Totta, mutta...** Tupakoinnin lopettamisen jälkeen makuaisti palautuu ja hyvältä maistuvaa ruokaa tulee usein syötyä enemmän. Tärkeämpää on kuitenkin keskittyä tupakoinnin lopettamiseen kuin muutamaan liikakilon, koska tupakka on terveydelle vaarallisempaa.

## Kevytsavukkeet ovat vähemmän epäterveellisiä.

**Tarua.** Kevytsavukkeista tulee häkää, tervaa ja muita haitallisia aineita hengityksen mukana elimistöön jopa enemmän kuin tavallisista savukkeista.

## Tupakointiin ei liity terveyshaittoja, jos alan taas tupakoida vain satunnaisesti.

**Tarua.** Jo muutama savuke päivässä kohottaa useimpien tupakkasairauksien riskiä ja aiheuttaa riippuvuutta.

## Olen polttanut niin kauan, ettei lopettamisesta ole enää hyötyä.

**Tarua.** Lopettaminen kannattaa aina! Tupakoinnin lopettamisen hyödyt tuntuvat nopeasti vaikka olisitkin polttanut iät ajat. 12 viikossa elimistön verenkierto paranee ja 5 vuoden kuluttua lopettamisesta sydänkohtauksen vaara on puolittunut.

Lisätietoja lähteestä  
[http://www.stumppi.fi/portal/kuukauden\\_myytti/myytit\\_ja\\_uskomukset/](http://www.stumppi.fi/portal/kuukauden_myytti/myytit_ja_uskomukset/)

