

# Els 5 mites de les pipes d'aigua

És menys perjudicial fumar en pipa d'aigua?  
Falses creences desmuntades per la ciència

## Mite 1. Les pipes d'aigua són menys perjudicials que fumar cigarrets. **Fals**



Les persones que fumen en pipes d'aigua absorbeixen quantitats considerables de substàncies nocives i cancerígenes a través del fum de la pipa. En comparació amb les persones que fumen cigarretes convencionals, les que utilitzen pipes d'aigua tenen una exposició superior al monòxid de carboni (CO) i als hidrocarburs policíclics aromàtics (HAP) –que són substàncies relacionades amb diversos tipus de càncer– una exposició similar a la nicotina i una exposició més baixa a les nitrosamines específiques del tabac, que també són substàncies cancerígenes.

Diversos estudis documenten que les persones que fumen en pipes d'aigua tenen una freqüència cardíaca i tensió arterial més altes, més risc de patir infarts o angines de pit, insuficiència pulmonar i menys capacitat per fer exercici, síncope i intoxicacions agudes per CO.

## Mite 2. Fumar en pipa d'aigua no crea addicció. **Fals**

Les dades indiquen que el consum de tabac en pipa d'aigua crea addicció. La nicotina és la substància addictiva pròpia del tabac i està present en quantitats importants en el fum de la pipa d'aigua.

També s'ha demostrat que les persones usuàries de pipes d'aigua presenten un augment dels nivells de nicotina en el plasma sanguini després de fumar i mostren comportaments característics de la dependència de la nicotina.



## Mite 3. Si fumes en pipa sense tabac no hi ha risc. **Fals**



En els últims anys, s'han comercialitzat una sèrie de productes per fumar en pipa d'aigua "lliures de tabac" destinats a persones preocupades per la seva salut.

Tot i que aquests productes es presenten en la publicitat com una opció saludable, tenen efectes en les cèl·lules pulmonars humanes similars als de fumar tabac; és a dir, l'ús de productes per a pipes d'aigua lliures de tabac no redueix significativament el risc per a la salut en comparació amb l'ús de productes convencionals a base de tabac.

Encara que s'utilitzi la pipa d'aigua amb productes lliures de tabac, el fum de les pipes d'aigua conté substàncies perjudicials per a la salut i cancerígenes.

# Els 5 mites de les pipes d'aigua

És menys perjudicial fumar en pipa d'aigua?  
Falses creences desmuntades per la ciència

**Mite 4. Si es consumeixen productes sense tabac, l'exposició al fum ambiental no és perjudicial. Fals**



L'exposició al fum ambiental procedent de pipes d'aigua és perjudicial. Anàlisis realitzades en laboratoris van comprovar que el fum procedent de pipes d'aigua de preparats sense tabac té un contingut de substàncies tòxiques amb activitat biològica semblant a la que es troba en els productes preparats amb tabac, a excepció de la nicotina.

Per tant, l'exposició al fum de les pipes té importants implicacions negatives pel que fa a la qualitat de l'aire en espais tancats i la seguretat en el treball.

**Mite 5. Si no està prohibit fumar en pipes d'aigua és perquè no són perjudicials. Fals**

Actualment a Catalunya està prohibit fumar productes del tabac en establiments públics, però podem trobar pipes d'aigua disponibles en alguns bars i cafeteries. Tot i que **la Llei no permet fumar tabac en pipa d'aigua en espais públics tancats**, no està prohibit utilitzar-les amb altres substàncies (aromatitzants sense tabac).

Tot i això, pot resultar difícil comprovar que realment en aquests establiments no s'hi utilitza tabac, de manera que seria aconsellable regular també aquestes formes de consum per tal de protegir la salut de la població.



**Font:** WHO. Advisory note: waterpipe tobacco smoking: 2nd edition. Health effects, research needs and recommended actions for regulators. 2015