

Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a

14 moduri în care puteți contribui la prevenirea cancerului

Fișă
informativă



Recomandarea nr. 1 adresată persoanelor cu privire la fumat

Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun și nici produse de vapat. Dacă fumați, ar trebui să renunțați la fumat.

Rezumatul aspectelor esențiale

- Consumul de tutun rămâne principala cauză evitabilă de apariție a cancerului în Uniunea Europeană (UE) și la nivel mondial. Fumatul cauzează cel puțin 16 forme de cancer.
- Cea mai bună modalitate de a preveni cancerul asociat tutunului este să nu începeți să consumați tutun, iar renunțarea la acesta este posibilă și vă reduce riscul de apariție a cancerului la orice vârstă.
- Dacă este disponibil, utilizarea ajutorului profesional pentru a renunța la tutun (de exemplu, prin sprijin comportamental, cum ar fi consilierea, și prescrierea de medicamente în sprijinul celor care doresc să renunțe la fumat) crește semnificativ ratele de succes.
- Țigăretele electronice (dispozitivele de vapat) conțin nicotină, iar efectele lor pe termen mai lung asupra sănătății sunt necunoscute. Persoanele care nu au fumat niciodată nu ar trebui să înceapă să vazeze, deoarece vapatul poate conduce la fumat.

Tutunul și cancerul

În 2023, 24 % din populația UE cu vârsta de cel puțin 15 ani era fumătoare în mod curent. Cele mai mari rate privind fumatul s-au raportat la persoanele cu vârste cuprinse între 25 și 54 de ani, probabilitatea de a fuma fiind mai mare în rândul bărbaților decât în rândul femeilor. Ratele privind fumatul variază de la o țară la alta, de la 8 % în Suedia, la 36 % în Grecia. În 2022, aproape 253 000 de persoane din UE au murit din cauza cancerului localizat la nivelul traheii, al bronhiilor și al plămânilor. Se estimează că fumatul de țigăre cauzează 82 % din cazurile de cancer pulmonar din Europa.

Deși ratele au scăzut în ultimele decenii, fumatul rămâne principala cauză evitabilă de deces în UE și la nivel mondial. El este, în plus, o cauză principală a inegalităților în materie de sănătate.

Fumul de tutun conține peste 5 000 de substanțe chimice, unele dintre acestea fiind cancerigene. Cea mai frecventă formă de consum de tutun din UE este fumatul de țigăre, care cauzează cel puțin 16 tipuri diferite de cancer: cancerul pulmonar, cancerul laringian, cancerul de vezică urinară, cancerul faringian, cancerul esofagian, cancerul hepatic, cancerul de col uterin, cancerul nazofaringian, cancerul pancreatic, cancerul gastric, cancerul bucal, cancerul de rinichi, cancerul colorectal, cancerul de sân și cancerul ovarian, precum și leucemia. Alte forme de consum de tutun care se fumează utilizate în UE sunt reprezentate de trabucuri, pipe, țigăretele bidi și narghilele, care cauzează, și ele, cancer, inclusiv cancer pulmonar, cancer bucal și cancer faringian, cancer esofagian, cancer laringian și cancer gastric.

Există, în plus, forme de consum de tutun care nu presupun fumatul, ci mestecarea, suptul sau inhalarea pe cale nazală. Acestea sunt cunoscute sub denumirea de consum de tutun care nu se fumează. Există dovezi solide că multe forme de consum de tutun care nu se fumează cauzează cancer, în special cancer la cap și gât.

Acțiuni pentru a vă reduce riscul de cancer

Nu începeți să fumați, deoarece prevenirea consumului de tutun poate reduce riscul de apariție a cancerului pe toată durata vieții. Cu toate acestea, există dovezi solide că renunțarea la fumat este benefică la orice vârstă. Atunci când se compară persoanele care continuă să fumeze cu cele care renunță la fumat la diferite vârste, riscul de cancer se reduce la momentul renunțării la fumat, iar reducerea riscului este cea mai mare în cazul persoanelor care renunță la fumat la vârste mai tinere în comparație cu persoanele care fac acest pas mai târziu în viață.

În cazul în care consumați tutun, cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a vă reduce riscul de cancer este să renunțați la el. Șansele de renunțare cu succes sunt mult mai mari beneficiind de ajutor din partea unui profesionist în domeniul sănătății. Cele mai eficiente metode implică o combinație între sprijinul comportamental și farmacoterapie. Sprijinul comportamental (de exemplu, consilierea) poate fi oferit prin interacțiune față în față, prin telefon, online sau prin intermediul dispozitivelor mobile. Farmacoterapia include terapia de înlocuire a nicotinei (de exemplu, plasturi, gumă de mestecat, drajeuri) și medicația (de exemplu, bupropionă, vareniclină, citizină).

Renunțarea la consumul de tutun înainte de o operație sau de un tratament pentru cancer îmbunătățește recuperarea. Există unele dovezi că renunțarea la consumul de tutun poate îmbunătăți supraviețuirea chiar și după diagnosticarea cancerului.

Beneficii conexe pentru prevenirea bolilor netransmisibile (BNT) cu factori de risc similari și oportunități de promovare a sănătății

Fumatul este, în plus, un factor de risc pentru celelalte trei BNT principale: afecțiunile cardiovasculare, diabetul și afecțiunile respiratorii. Prin urmare, prevenirea fumatului va reduce și riscul apariției acestor afecțiuni. Renunțarea la fumat are beneficii pentru sănătatea cardiovasculară și respiratorie, iar persoanele care suferă de diabet și care renunță la fumat pot să își gestioneze mai bine nivelurile glicemiei.

Produse care conțin tutun și nicotină

Pe lângă produsele din tutun care se fumează și care nu se fumează, în UE sunt disponibile și alte produse care conțin tutun și nicotină. Printre acestea se numără produsele din tutun încălzit (HTP), țigăretele electronice (dispozitive de vapat) și pungile cu nicotină. Sunt necesare mai multe studii cu privire la asocierea acestor produse cu riscul de apariție a cancerului, deoarece astfel de produse sunt destul de noi în comparație cu țigăretele tradiționale. Aproape toate aceste produse mai noi conțin nicotină – o substanță care generează dependență. În unele părți ale UE, țigăretele electronice sau dispozitivele de vapat sunt utilizate ca mijloc de a renunța la fumat de către persoanele care fumează și încearcă să renunțe la fumat. Țigăretele electronice sau dispozitivele de vapat nu ar trebui utilizate de tineri sau de persoane care nu au fumat niciodată. Unele studii sugerează că persoanele care încep să vazeze pot ajunge să fumeze, ceea ce generează riscuri asociate de apariție a cancerului.

Grupuri-țintă specifice

Combaterea consumului de tutun poate contribui la reducerea inegalităților în materie de sănătate. În UE, consumul de tutun este mai frecvent în comunitățile defavorizate, care sunt deja expuse riscului de a avea o stare de sănătate mai deficitară.

Această situație reflectă interacțiunile dintre mediile de viață ale oamenilor, resursele disponibile, normele sociale (inclusiv practicile culturale și religioase) și alți factori. Acești factori complecși influențează atât consumul de tutun în rândul acestor populații, cât și ratele de renunțare la consumul de tutun.

Aflați mai multe despre politicile care contribuie la reducerea consumului de tutun sau la renunțarea la acesta

Diverse politici sprijină reducerea consumului de tutun sau renunțarea la acesta. Aceste politici sunt stabilite în Convenția-cadru a OMS pentru controlul tutunului, care a fost ratificată de UE și de statele sale membre.

- Creșterea prețului tutunului prin impozitare poate reduce consumul de tutun.
- Abordarea tuturor formelor de comercializare, publicitate și promovare a tutunului, inclusiv introducerea unor ambalaje standardizate pentru produsele din tutun, este deosebit de importantă pentru prevenire.
- Adăugarea unui avertisment de sănătate cu imagini mari cu privire la pericolele pe care le generează tutunul este deosebit de eficace pentru a convinge persoanele care fumează să renunțe la fumat.
- Asigurarea de servicii care să vină în întâmpinarea renunțării la consumul de tutun, cum ar fi sprijinul comportamental și farmacoterapia, poate spori oportunitățile (și ratele de succes) pentru persoanele care încearcă să renunțe la tutun.



Referințe

- Agudo et al. (2012). J Clin Oncol, 30:4550–4557. PMID: 23169508
- Brown et al. (2018). Br J Cancer, 118(8):1130-1141. PMID: 29567982
- Comisia Europeană (2024). „Attitudes of Europeans towards tobacco and related products” (Atitudinile europenilor față de tutun și produsele conexe). Disponibilitate la adresa: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>
- Ferlay et al. (2024). „Global Cancer Observatory: Cancer Today” (Observatorul mondial al cancerului. Cancerul astăzi). Disponibilitate la adresa: <https://gco.iarc.fr/en>
- Gupta et al. (2022). Cancer Prev Res, 15(11): 733-746. PMID: 36095092
- Gupta et al. (2018). Indian J Med Res, 148(1): 56–76. PMID: 3026475
- Agentia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2012). „Personal Habits and Indoor Combustions” (Obiceiuri personale și arderea în spațiile interioare). IARC Monographs (Monografiile IARC), volumul 100E
- Mackenbach et al. (2008). N Engl J Med, 358(23), 2468-2481. PMID: 18525043
- Peto et al. (2000). BMJ, 321(7257): 323-329. PMID: 10926586
- Pirie et al. (2013). The Lancet, 381(9861): 133-141. PMID: 23107252
- Sitas et al. (2014). J Clin Oncol, 10;32(32):3593-5. PMID: 25267760
- Vital Strategies și Universitatea Johns Hopkins (2022). „The Tobacco Atlas” (Atlasul tutunului). Disponibilitate la adresa: <https://tobaccoatlas.org>
- Organizația Mondială a Sănătății (2023). „WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2023: Protect People from Tobacco Smoke” (Raportul OMS din 2023 privind epidemia tabagismului la nivel mondial: protejarea persoanelor împotriva fumului de tutun)
- Organizația Mondială a Sănătății. Convenția-cadru a OMS pentru controlul tutunului. Disponibilitate la adresa: <https://fctc.who.int/>

Această fișă informativă a fost elaborată de Grupul de lucru nr. 1 privind factorii determinanți ai stilului de viață, cu sprijinul Grupului de lucru nr. 5 privind comunicarea și educația pentru sănătate și al secretariatului proiectului privind Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a.

Octombrie 2025



© Uniunea Europeană, 2026

Pentru orice utilizare sau reproducere a unor elemente care nu sunt proprietatea Uniunii Europene, poate fi necesară solicitarea permisiunii direct de la titularii drepturilor respective.

PDF ISBN 978-92-68-35579-4 doi:10.2875/3549774 EW-01-25-142-RO-N