

MEMORIA FINAL DEL TREBALL DE RECERCA

Cachimimbos vs Cigarros:
Quin es mes perjudicial?

Pol Egea Martinez

Dirigit per Damaris Palma

Segon de batxillerat, A

Institució Pere Verges

Badalona, octubre del 2020

Tabla de contenido

1.Introducció	4
1.1. Objectius	4
1.2. Hipòtesis	4
2. Cos teòric.....	5
2.1. Que es la cachimba?	5
2.1.1. Components	5
2.2. Preparació	8
2.3. Diferents maneres de fumar	9
2.3.1. Screen	9
2.3.2.Kaloud	9
2.3.3.Probest	10
2.3. Historia i evolució.....	11
2.3.1. Cachimba.....	11
2.3.2. Cigarro.....	14
2.4. Informació científica.....	16
2.5. Equivalència cigarretes i Cachimba (1h)	16
2.6. Es menys perjudicial fumar cachimba que cigarros?	17
2.7. Son les cachimbas tant adictives com el tabac?	17
2.8. Riscos de fumar a llarg termini	18
2.7. Composició del tabac	19
2.7.1. Tabac de Cachimba	19
1.7.2. Tabac de cigarros	22
1.8. Pedres saboritzants	25
2.9. Procés d'elaboració.....	26
2.9.1. tabac de cachimba	26
2.9.2. Tabac de cigarro.....	26
3. Treball de camp.....	27
3.1. Entrevista	27
4. Conclusions	29
5. Bibliografia.....	30
6. Annexes	33

1.Introducció

Aquest serà un treball en el qual faré una investigació sobre les cachimbas. És una manera de fumar, que recentment s'ha posat de moda a Espanya, originària del Marroc. Fins ara la informació que tenim de les cachimbas és molt limitada i poc fiable.

L'objectiu d'aquest treball és donar més informació als joves perquè sàpiguen el que estan fent quan fumen cachimba, ja que no només és una moda.

Explicaré una mica l'història, que és, les parts, quina ha sigut la seva evolució i finalment compararé el tabac de la cachimba amb el tabac per respondre la gran pregunta que és: és més perjudicial la cachimba o els cigarros?

Per acabar com a treball de camp faré un experiment on comprovi que és pitjor, faré una entrevista a un professional d'aquest àmbit, a un metge per comparar les diferents opinions.

1.1. Objectius

- Aconseguir que la societat tingui més informació sobre les cachimbas.
- Que els joves sàpiguen que és el que estan fumant.
- Demostrar que el tabac és pitjor que fumar cachimba.

1.2. Hipòtesis

- Cachimbas vs cigarrets: quina de les dues opcions és més perjudicial?

2. Cos teòric

2.1. Que es la cachimba?

Una cachimba està formada per diferents parts o peces que serveixen per a un ús específic. Que són les següents:

2.1.1. Components

Cazoleta:

La cazoleta o també coneguda com el cap de la cachimba, és el gestor de la calor del sabor i del fum que pugui treure, habitualment feta amb argila. És la part que farà que la cachimba tingui més rendiment o menys eliminant altres components que puguin reforçar-lo.

És el lloc on es posa el tabac i després es tancarà amb paper d'alumini foradat on assobre posarem el kaloud, probost o screen, dins d'aquests és col·locarà els carbons que s'ocuparan de escalfar el tabac a la temperatura necessària.

Gestor de calor:

El gestor de calor és el que anirà assobre de la calotea, pot kaloud, probost o screen

Aquest sistema protegeix els carbons del vent perquè no augmenti la velocitat del consum del carbó ni alteri la temperatura. Això també pot oferir una protecció limitada contra el foc per evitar que el carbó cremi massa ràpid el tabac.

Manguera:

La màniguera és un tub flexible que permet extreure el fum durant una distància, refredant-se abans de la inhalació. L'extrem sol equipar-se amb una boquilla de metall, fusta o plàstic de diferents formes, mides, colors o tipus de material. Avui en dia, la mànega pròpiament dita es fabrica normalment amb vinil o un material fàcil de netejar

Purga:

La majoria de les cachimbas estan equipades amb una vàlvula de purga connectada a l'espai de la base per purgar el fum que fa massa temps que no s'hinala dins la base. Aquesta vàlvula unidireccional sol ser un simple rodament de boles reposat sobre un port que es segella només per gravetat i s'obrirà si es crea una pressió positiva al bufar a la mànega. La tapa s'ha d'obrir i s'ha de netejar el coixinet i el seient de residus i corrosió regularment per garantir un hermètic correcte. El punt principal de la vàlvula de purga és fer que la sessió de fum sigui més agradable.

Base d'aigua:

El cos de la cachimba es troba a la part superior de la base d'aigua, o de vegades es coneix com un gerro. El fum passa pel cos i surt pel tronc descendent on fa bombolla a través de l'aigua. Això refreda i humida el fum. Es poden afegir líquids com el suc de fruita a l'aigua o utilitzar-los en substitució. Es poden afegir trossos de fruita, fulles de menta i gel picat per aconseguir nous sabors o inclús colorants per simple estètica.

Plat:

Un plat o cendrer es troba just a sota la cazoleta per agafar cendres que cauen de les brases o per col·locar qualsevol accessori com les pinces.

Difusor:

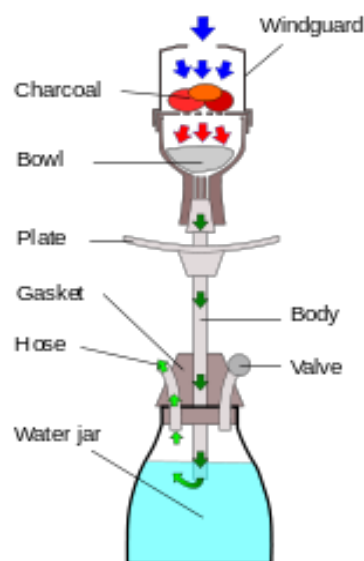
Peça fixada a la part inferior de la tija, generalment de plàstic o metall i en forma de quadrícula, per fer un fum més suau i un soroll reduït. En trencar les bombolles naturals més grans que surten de l'aigua de la canonada en bombolles més petites, es redueix la quantitat de succió necessària per continuar portant fum a la cambra. Això també refreda el fum de manera més eficient. S'utilitza com a article de luxe per a una millor experiència en fumar i no és un component essencial.

Sabor:

El sabor de la cachimba és una barreja de tabac xaropós amb melassa i glicerina vegetal com a crema hidratant i s'hi afegeixen sabors específics. Els sabors típics inclouen poma, raïm, llimona, menta i moltes altres mescles a base de fruita.

Carbons:

El carbó vegetal és la font d'energia per produir calor que es transmetrà al tabac dins de la cazoleta. Com que el glicerol s'utilitza per hidratar el tabac, per produir fum, el carbó vegetal hauria de ser capaç de generar calor per sobre del punt d'ebullició del glicerol que és de 290 ° C. Per tant, el carbó vegetal per fumar amb cachimba ha de ser dur, d'alta densitat, fàcil d'encendre i cremar més temps amb calor persistent.



2.2. Preparació

El recipient a la part inferior de la cachimba s'omple d'aigua suficient per submergir uns centímetres del tub del cos, que està ben tancat. Les aigües més profundes només augmentaran la força d'inhalació necessària per utilitzar-la. El tabac o la melassa sense tabac es col·loquen dins de la cazoleta a la part superior de la cachimba. Sovint, la cazoleta es cobreix amb paper d'estany perforat o una pantalla metàl·lica i es posa carbó a la part superior. La làmina o pantalla separa el carbó i el tabac, amb la làmina i el tabac assolint temperatures màximes de 450 i 130 graus centígrads. Aquestes temperatures són massa baixes per mantenir la combustió i considerablement inferiors als 900 graus centígrads que es troben a les cigarretes. Una fracció més gran dels condensats de fum de la narguilada es produeixen per destil·lació simple en lloc de per piròlisi i combustió i, com a resultat, tendrien menys dels compostos piro-sintetitzats que es troben en el fum de les cigarretes.

Com a resultat de la succió a través de la mànega, es crea un buit a l'espai principal de la cazoleta d'aigua suficient per superar el petit cap estàtic de l'aigua sobre el tub d'entrada, fent que el fum bulli a la cazoleta. Al mateix temps, l'aire és aspirat i escalfat pels carbons. Després passa a través de la barreja de tabac on, a causa de la convecció d'aire calent i la conducció tèrmica del carbó, es produeix l'aerosol principal. El vapor es fa passar pel tub del cos que s'estén a l'aigua del pot. Es burla a través de l'aigua, perdent calor, i omple la part superior del pot, a la qual està adherida la mànega. Quan un usuari aspira de la mànega, el fum passa als pulmons i el canvi de pressió del pot treu més aire a través del carbó vegetal i continua el procés. El vapor que s'hagi recollit a la cazoleta situat a sobre de la línia de flotació es pot esgotar a través d'una vàlvula de purga, si n'hi ha. Aquesta vàlvula unidireccional s'obre per la pressió positiva creada al bufar suaument a la mànega.

2.3. Diferents maneres de fumar

2.3.1. Screen

Aquesta opció s'utilitza àmpliament en cazoletas de tipus tradicional, tot i que si volem també es pot utilitzar amb cazoletas de tipus phunnel que s'adaptin al gestor de calor mitjançant paper de plata. Ens dona un sabor més intens, tot i que al contrari la seva durada serà una mica més curta que amb el paper d'alumini.



2.3.2. Kaloud

És un dels més senzills, ja que l'única necessitat és girar la tapa per controlar la gestió de la calor que s'hi concentra. El sabor a la narguila gràcies a aquest mètode és més pur, ja que no entra en contacte directe amb el tabac i la durada és més gran que la mitjana d'altres gestors. Cal utilitzar cazoletas adequades per a Kaloud



2.3.3.Probost

De moment és l'opció més utilitzada al mercat espanyol per la facilitat de gestió de la calor i la gran possibilitat d'ús amb una àmplia gamma de cazoletas, tot i que les més recomanades són sempre les més estretes perquè encaixen perfectament amb aquests gestors.



2.3. Historia i evolució

2.3.1. Cachimba

Historia:

A la ciutat índia de Fatehpur Sikri, missioners catòlics romans de la Companyia de Jesús que arribaven de la zona sud del país van introduir tabac. Louis, el metge d'Akbar, Hakim Aboul Futteh Ghilani, va inventar la narguila o cachimba a l'Índia. Sembla, per tant, que a Abu'l-Fath Gilani se li hauria d'atribuir la introducció de l'Índia, que ja s'utilitzava a Pèrsia. No hi ha cap evidència de l'existència de la pipa d'aigua fins a la dècada de 1560. A més, es creu que el tabac va arribar a l'Índia al segle XVII, fins aleshores es fumava cànnabis a l'Índia.

La cachimba és com es coneix a Espanya al narguile, argila o shisha, un curiós instrument per a fumar tabac filtrat per aigua. És d'origen oriental encara que no existeix acord unànime a assenyalar on i qui va ser el seu inventor. D'una banda sembla ser que va aparèixer en la cort del sobirà persa safàvida Tahmasp I perquè el galyan (pipa en persa) és citat pel poeta Ahli Shirazi (m. 1535) en un dels seus quartets. Uns altres opinen que va ser inventat per Abu-l-Fath Gilani (m. 1588), un metge persa de la cort del sobirà mogol Akbar. Sigui com sigui, perquè s'inventés la pipa primerament va haver d'arribar el coneixement de l'ús del tabac al continent euroasiàtic. Recordem que el tabac és un producte d'origen americà. Va ser en el primer viatge de Cristóbal Colón quan els europeus van tenir el primer contacte amb el tabac. Van ser dos marins espanyols, Rodrigo de Jerez i Luis de Torres, els qui quan van desembarcar a Cuba, van veure fumar als nadius fulles de tabac embolicades en fulles de palma i blat de moro. Rodrigo de Jerez va tornar a Espanya, es va instal·lar a Ayamonte i ja havia adoptat el costum de fumar, motiu pel qual va ser empresonat ja que «només el diable podia donar a un home el poder de treure fum per la boca». Quan va ser alliberat en 1500 el costum de fumar ja s'havia estès no sols per Espanya sinó per tota Europa i segurament ja havia arribat fins al continent asiàtic.

El comerç oest – aquest va portar el tabac fins a Pèrsia i l'Índia i com si es tractés d'un procés d'acció – reacció es tractés, la pipa va començar al seu torn una ràpida expansió pels països veïns. Als països àrabs i a Turquia va arribar en el segle XVII i es va convertir

en una veritable afició nacional, no hi havia reunió masculina que es preés on no hi hagués un pipa on provar diversos tipus de mescles de tabacs i aromes. La seva introducció a Europa ha estat molt més tardana. En un primer moment només arriba per mitjà de contactes diplomàtics a partir del segle XVIII. Però és des de fins del segle XX quan l'ús de la pipa s'ha començat a popularitzar entre els joves i han aparegut locals destinats a fumar en pipa. També han aparegut nombroses botigues on es poden comprar pipes barates o altres tan famoses com les Oduman turques o d'empreses europees com l'alemanya Kaya-*Shisha i la neerlandesa DUD.

Evolució:

El terme narguila deriva de la paraula haqqa, que significa olla o pot i cavitat, buit. Tot i que té molts noms, com hem esmentat anteriorment, a la gent dels EUA els agrada referir-se a aquest tipus de dispositius per fumar com a shisha o narguile. Tot i això, és incorrecte, ja que el shisha es refereix només a la base de vidre d'aquest instrument, però el terme sí que va agafar.

La cachimba, en la forma que existeix actualment, es va inventar cap al segle XV a l'Índia. Tot va començar quan el negoci de fabricació de vidre indi va començar a florir perquè la Companyia Britànica de les Índies Orientals va començar a exportar vidre a l'Índia. La cultura i la mística darrere d'aquest dispositiu aviat es van estendre a l'Iran, on la gent va començar a fer servir narguiles per fumar Ajami, un tipus de tabac sense gust però fort.

Durant el regnat de l'Imperi Otomà, la narguila va enlairar-se realment. Els sultans otomans van insistir fins i tot a fer retrats amb les seves narguiles. Es va convertir en un símbol d'estatus i a les persones importants els agradava fumar-ne fum en reunions diplomàtiques i sopars reials.

En l'època moderna, el tabaquisme s'ha popularitzat a tot el món. Les cachimbas són freqüents a les grans ciutats i àrees suburbanes. Les botigues de tabac i de shisha també són força habituals a tot el món. De fet, molts estudiants en edat universitària opten per comprar les seves cachimbas a les botigues de fumadors, per fumar de manera independent o amb un grup d'amics. La raó de la popularitat de la narguila es pot atribuir a diversos factors. En primer lloc, es percep com a exòtic, sorgit de tradicions no occidentals, el fumador de narguila té un ambient alternatiu diferent. El fet que no totes les persones siguin conscients de la història de la cachimba significa que només veure una cachimba pot provocar curiositat i estimular la conversa entre companys. És més, fumar cachimba encara manté el seu patrimoni com a activitat social i, com a tals grups, es poden reunir al voltant d'una cachimba i utilitzar-la per conversar, relaxar-se i relaxar-se.

A més, els joves desitgen de vegades l'ambient de la cafeteria i l'ambient informal dels establiments de cachimbas. Aquells que desitgin participar en activitats d'oci nocturn poden preferir l'atmosfera tranquil·la d'un bar de narguilas per evitar el soroll i la naturalesa ràpida del salt de discoteca i el consum d'alcohol. Finalment, com que la narguila utilitza tabac natural pur sense cap addicional ni productes químics, es percep que forma menys hàbits i, per tant, és menys perjudicial per a la salut que el tabaquisme tradicional.

Tot i que ha augmentat en popularitat a tot el món, fumar narguilada encara comporta un cert nivell d'exotisme que el converteix en una activitat de lleure i passatemps únic. Apreciar els orígens culturals de la narguilada només millora el desconsol, dilucidant alguns dels seus mites i concepcions errònies habituals i convidant els nouvinguts a experimentar la narguila pel seu mèrit cultural.

2.3.2. Cigarro

Un 28 d'octubre de 1492, Colom i els seus homes arribaven a les costes cubanes, on van observar que els indígenes expulsaven fum per la boca, un fum que procedia d'uns cilindres amb fulles seques: el tabac. El seu consum s'associava a fins màgics, religiosos i medicinals.

La planta del tabac, la "Nicotina Tabacum", de les fulles s'obtenen diferents varietats destinades a al consum humà (cigarrets, cigars purs, picada de pipa, vaig rapar, tabac de mastegar, etc.), és originària de la zona de l'altiplà andí, encara que quan va ser descoberta pels europeus ja es trobava estesa per tot el continent. Els conqueridors, al seu retorn, al costat d'altres productes, van portar també el tabac i com no, l'hàbit del seu consum.

Al segle XX les tècniques de cultiu i Processament de el tabac milloria i originen tal sobreproducció que treu a les Companyies tabaqueres a desenvolupar Campanyes de màrqueting agressives dirigides a potenciar les vendes i Això treu a generalitzar l'hàbit de fumar. Fumar cigarrets es converteix en una agradable costum per a homes i dones atreïdes acord amb la mentalitat i estil de vida dels bojos anys 20. Les empreses tabaqueres comencen a fer servir l'Associació de tabac amb models de Comportament de personatges famosos per augmentar el consum de la població.

Hi ha una profunda relació entre el tabac i la guerra. A la II Guerra Mundial el consum de tabac era tan Massiu que les autoritats militars Aliades el van considerar al costat dels aliments, de primera necessitat i era subministrat a les tropes, situació similar a la Guerra Civil espanyola.

Enganxada la població a el consum de tabac, els venedors, per mantenir els beneficis, només necessitaven maquillar les nefastes conseqüències que implica. Encara que diversos estudis demostraven El dany del tabac, inclosa la pròpia Professió mèdica no es va prendre seriosament un estudi de 1928 de Richmon Peral sobre els Danys del tabac. En els 40 i 50 la indústria cinematogràfica Nord-americana es converteix en el millor promotor de les tabaqueres. Humphrey Bogart o Marlene Dietrich es converteixen en models a imitar per adolescents de l'època; el fet que uns quants d'ells van morir per Malalties relacionades amb el consum de tabac.

BMJ publica que és el consum de la cigarreta i no la contaminació la principal causa d'increment de mortalitat per càncer de pulmó. Al seu torn s'estableix la relació entre tabac i infart agut de miocardi. Però la indústria tabaquera combat aquestes troballes amb publicitat i crea un comitè d'experts que investiguen les propietats 'saludables' del tabac.

El 1964, l'Informe Terreny 'demostra de manera inequívoca que el consum de tabac és la principal causa de mort evitable al món i que la nicotina té una alta capacitat addictiva, que posteriorment es confirma de major poder addictiu que l'heroïna o la cocaïna.

A partir d'això, apareixen legislacions més restrictives que incideixen en anuncis, venda de cigarrets a menors i llocs en què es permet fumar i quantitat de nicotina i lloguen de la cigarreta, es comencen campanyes educatives i preventives.

Però el punt àlgid s'assoleix el 1977 a EUA quan les organitzacions mèdiques i sanitàries aconseguixen portar a les set grans companyies tabaqueres americanes a judici. A principis dels 80 es publica que els danys no només són perillosos per als que la consumeixen sinó per als que es veuen sotmesos a el fum ambiental. Sorgeix el fumador passiu i lleis que regulen el consum en llocs públics.

El 1993, Jeffrey Wigand, un executiu acomiadat d'una empresa de tabac, treu a la llum informes interns secrets en què es va demostrar que les multinacionals sabien que li tabac produïa càncer i que la nicotina tenia alta capacitat addictiva i van ocultar la informació.

Al segle XXI es desenvolupen nombroses mesures destinades a la prevenció perquè se sap que el 90% de fumadors proven la seva primera cigarreta abans dels 18 anys sent excepcional l'inici passats els 25.

2.4. Informació científica

Fins ara hi havia pocs estudis que analitzessin la seguretat de fumar en aquests dispositius, l'ús dels quals és habitual en països d'Orient Mitjà encara que també està creixent la seva popularitat entre els joves dels Estats Units, ja que permet usar tabac de diferents sabors.

De fet, els autors van incloure en el seu treball a usuaris de pipes a Nova York que en els últims cinc anys fumaven més de tres vegades per setmana, i de mitjana tenien 24 anys.

Les dades clíniques van mostrar que, en comparació amb els no fumadors, els fumadors de pipa d'aigua tossien amb més freqüència i sofrien una major quantitat de flegmes.

També van observar canvis biològics en detectar alteracions en les cèl·lules que recobreixen les vies respiratòries, i van veure igualment una major circulació de partícules petites en les cèl·lules endotelials dels pulmons, que són "indicatius d'un mal permanent dels capil·lars", ha destacat Ronald Crystal, autor de l'estudi.

A més, en comparació amb un cigarret una sessió de pipa d'aigua exposava al fumador a una quantitat de nicotina entre dues i quatre vegades major, entre 7 i 11 vegades més nivell de monòxid de carboni, 100 vegades més de quitrà, 17 vegades més de formaldehid, de 2 a 5 vegades d'hidrocarburs aromàtics policíclics cancerígens i el triple de fenol.

2.5. Equivalència cigarretes i Cachimba (1h)

El fum de narguile que inhala pot contenir 36 vegades més quitrà que el fum de cigarreta, 15 vegades el monòxid de carboni i un 70% més de nicotina que una cigarreta.

Els fumadors de narguilades poden absorbir més toxines i productes químics que causen càncer que els fumadors de cigarretes. Una hora de fumar tabac de pipa és igual a fumar de 40 a 400 cigarrets, en funció de la freqüència de bufat, la profunditat d'inhalació i la durada de la sessió de pipa.

2.6. Es menys perjudicial fumar cachimba que cigarros?

Moltes persones que fuman cachimba creuen que fumar-ne és més segur que fumar cigarretes, ja que pensen que el fum del tabac es filtra a través de l'aigua i el fa més net. Això no és cert. El fum de narguil inhalat conté les mateixes toxines que el fum de cigarreta, com ara quitrà, nicotina, monòxid de carboni, metalls pesants i altres productes químics que causen càncer.

Igual que fumar cigarrets, fumar cachimba s'ha associat amb efectes i problemes sobre la salut, com ara càncer de pulmó, malalties respiratòries, baix pes al naixement i malalties periodontals. L'Organització Mundial de la Salut informa que una sessió de fumadors de cachimba pot exposar als fumadors a més fum durant un període de temps més llarg que el de fumar cigarrets, cosa que pot exposar als usuaris a concentracions possiblement més altes de les mateixes toxines i agents cancerígens que el fum de cigarreta.

2.7. Son les cachimbas tant addictives com el tabac?

Molta gent pensa que fumar narguila és més segur que fumar cigarretes. No ho és. Tant la narguila com els cigarrets contenen nicotina del tabac, que és una droga addictiva. La inhalació de fum de narguila té les mateixes propietats addictives que la inhalació de fum del cigarro.

2.8. Riscos de fumar a llarg termini

Tant si fumeu un cigarro com una narguila, els riscos són similars. L'aigua d'un tub de narguila no filtra les toxines. Igual que fumar cigarretes, amb el pas del temps podríeu estar en un risc més gran de:

- malaltia cardíaca
- càncer de pulmó
- asma
- envelliment prematur
- infertilitat
- osteoporosi
- malaltia de les genives
- bronquitis crònica
- malaltia pulmonar obstructiva crònica
- altres formes de càncer

Moltes universitats han començat a conscienciar-se sobre aquests perills en un esforç per corregir les moltes idees errònies que envolten les narguilades, i els estudiants poden ajudar-los en aquest esforç.

Hi ha força possibilitats que els adults joves acoblats al voltant d'una narguila no tinguin claredat sobre què fan exactament amb els seus cossos. Tenen l'edat suficient per prendre les seves pròpies decisions, però assegurar-se que siguin educats per prendre una decisió informada sobre el tabaquisme és responsabilitat de tothom.

2.7. Composició del tabac

2.7.1. Tabac de Cachimba



Nicotina

El tabac de cachimba tan sols porta un 0,05% de nicotina mentres els cigarros porten un 0,9% això s'aconsegueix de la següent manera: el primer procés que passa la fulla del tabac per acabar aconseguint el que és el tabac de cachimba es estar en remull això es fa per a que aquesta fulla expulsi el màxim de nicotina possible.

Melassa (xarop de sucre)

Segons la llegenda, aquest mètode d'aromatització va ser inventat per un soldat que una vegada, per avorriment, va decidir posar tabac sobre mel. Així doncs, hi havia moisselle, que es tradueix com mel. Avui en dia, la mel no forma part del tabac, sinó que és una melassa. Absorbeix suplement de tabac i fruites i, després, els dona generosament al fumador.

La melassa proporciona una densitat uniforme de barreja de tabac, un escalfament, aporta dolçor, uneix els sabors de tabac i fruites, millorant-los. Hi ha dos tipus de melassa: fosca i clara. La seva quantitat en tabac de narguila és del 30% al 50%.

Glicerina

El fum de la narguila inclou el fum del tabac i el vapor de glicerina. La glicerina és un líquid dens i transparent, que comença a evaporar-se activament quan s'escalfa,

alliberant vapor dens i espès. Aquesta propietat de la glicerina ha estat utilitzada durant molt de temps pels fabricants de fluids de cigarrets electrònics, en què el contingut de glicerina arriba al 90%. Aquesta substància és inofensiva per a la salut, sense el seu propi sabor i olor.

El principi de funcionament és senzill: la glicerina absorbeix el tabac per obtenir narguil, absorbint el seu sabor, i després el fa passar pel vapor. El mateix passa amb els sabors de fruites i baies que es dissolen en melassa. La quantitat de glicerina a la barreja de tabac és del 10% al 20%, però si es desitja, es pot augmentar la seva quantitat afegint glicerina purificada a la barreja de narguil. El contingut de vapor al tabac augmentarà, el sabor es tornarà més suau, però serà menys pronunciat. La barreja s'ha d'infondre.

Sabors

Els additius aromàtics donen al tabac un gust brillant. Per primera vegada, es va començar a produir tabac de fruites a la terra natal de Moisselle, a Egipte. La melmelada de maduixa es feia servir per aromatitzar. Aquest gust i avui continua sent un dels primers i està present a la majoria de fabricants (Starbuzz, Al Fakher, Haze, Fumari, Al-Waha).

Segons la tecnologia de producció, els sabors es divideixen en naturals i artificials. Els sabors naturals s'obtenen a partir d'assecar al forn i es processen de manera especial fruites, baies i plantes.

Els sabors artificials s'obtenen a partir de components químics. Per exemple, el gust de la llet, la nata i la nata és imitat pel maltol i el diacetil. La por a la salut no val la pena, la producció de tabac utilitza els mateixos sabors alimentaris que hi ha a la majoria d'aliments. Normalment a la barreja de tabac s'utilitzen diversos additius aromàtics, cadascun dels quals aporta el seu propi toc al gust complex.

Conservants

Els fabricants de tabac de narguila han pres préstecs de la indústria alimentària no només sabors, sinó també tecnologies d'emmagatzematge d'aliments. Els conservants són presents a qualsevol tabac, però molt pocs, ja que la glicerina i el sucre de l'almívar són ells mateixos conservants. La vida útil mitjana del tabac és de dos anys, però a la pràctica dura molt més. Després d'obrir l'envàs, s'ha de consumir en un any.

Tints

La majoria dels fabricants no afegeixen colors artificials als seus productes, ja que no en tenen cap benefici. Una rara excepció és Al Fakher, i Nakhla utilitza colorants en alguns dels seus productes. Els colorants no causen cap mal, s'han utilitzat durant moltes dècades, demostrant la seva seguretat.

Podem trobar aquests paquets en formats de 50 grams. Les herbes de la narguilada no provenen de la planta del tabac i no contenen nicotina ni quitrà. En els darrers anys el seu ús ha augmentat, sobretot en locals i discoteques.

El seu sabor és considerablement més suau que el del tabac de narguila, i estan pensats per a ser utilitzats per aquells que no tenen el costum de fumar o, per exemple, volen deixar de fumar cigarrets.

1.7.2. Tabac de cigarros



Hi ha aproximadament 600 ingredients en els cigarrets. Quan es cremen, els cigarrets creen més de 7.000 productes químics. Se sap que almenys 69 d'aquests productes químics causen càncer i molts són tòxics.

Molts d'aquests productes químics també es troben en productes de consum, però aquests productes tenen etiquetes d'advertència, com ara l'embalatge de verí per a rates. Tot i que s'adverteix el públic sobre el perill dels verins d'aquests productes, no existeix cap advertiment per a les toxines del fum del tabac.

Aquests són alguns dels productes químics del fum del tabac i altres llocs on es troben:

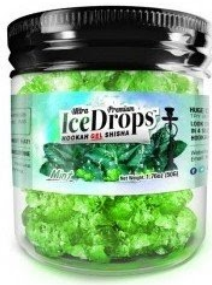
- **Acetona:** es troba en l'eliminador d'esmalt
- **Àcid acètic:** ingredient del tint del cabell
- **Amoníac:** Accelera la dispersió de la nicotina a l'augmentar el pH del fum del tabac això el que fa es accelerar el procés d'absorbiment de la nicotina per la sang els objectius potenciar l'efecte de la nicotina.
- **Arsènic:** s'utilitza en verí de rata
- **Benzè:** es troba al ciment de goma i a la gasolina
- **Butà:** s'utilitza en líquids més lleugers.
- **Cadmi:** component actiu en l'àcid de la bateria
- **Monòxid de carboni:** És el mateix gas que expulsen pel tub d'escapament els cotxes. Aquest gas al barrejar-se amb l'hemoglobina de la sang dificulta el transport de l'oxigen dins de l'organisme, en fumadors habituals el transport d'oxigen es pot veure reduït fins a un 15%.
- **Formaldehid:** fluid embalsamador
- **Hexamina:** es troba en el fluid dels encenedors de barbacoa
- **Plom:** s'utilitza a les bateries

- **Naftalè:** ingredient de les naftalines
- **Metanol:** un component principal del combustible per a coets
- **Nicotina:** Es diposita en els pulmons en forma de partícules i gasos, ràpidament és absorbida per la sang fins a ser transportada al cervell doncs produeix la dopamina. El cervell s'habitua a rebre dosis regulars de nicotina i a patir símptomes d'abstinència quan aquesta acció és interrompuda es a dir aquests receptors no reben la nicotina. El cigarro porta un 0,9% de nicotina mentres la cachimba només porta un 0,05%.
- **Alquitra:** és el causant de taques grogues en les dents o en els dits aquesta substància es la principal culpable de les lesions produïdes en el pulmó a causa del tabac.
- **Toluen:** s'utilitza per fabricar pintura

Alguns components de la fase de partícules del fum del cigarro	
Component	Concentració mitja per cigarro
Alquitrà	1-40 mg
Nicotina	1-2.5 mg
Fenol	20-150 mg
Catecol	130-280 mg
Pireno	50-200 mg
Benzo (a) pireno	20-40 mg
2.4 Dimetilfenol	49 mg
m- y p-Cresol	20 mg
p-Etilfenol	18 mg
Sigmasterol	53 mg
Fitosterols (total)	130 mg

Alguns components de la fase gaseosa del fum del cigarro	
Components	Concentració mitja per cigarro
Diòxid de carboni	20-60 mg
Monòxid de carboni	10-20 mg
Meta	1.3 mg
Acetaldehid	770 mg
Isopreno	582 mg
Acetona	100-600 mg
Cianidina d'hidrogen	240-430 mg
2-Butanona	80-250 mg
Toluè	108 mg
Acetonitril	120 mg
Acroleïna	84 mg
Amoniac	80 mg
Benzè	67 mg
Nitrobenzè	25 mg

1.8. Pedres saboritzants



A més de les herbes, hi ha altres components fumables que s'utilitzen per fumar cachimba. Aquests varien en formes, textures i sabors, però en cap cas tenen nicotina ni quitrà.

Més conegudes com a pedres de vapor, són pedres volcàniques esmicolades que han estat tractades especialment per garantir que no quedi cap gust volcànic amarg. Contenen milions de porus diminuts que els permeten absorbir eficaçment el líquid de glicerina aromatitzada amb què es milloren. Aquest procés també es pot completar a casa quan vulgueu tornar-los a aromatitzar vosaltres mateixos. Quan es cremen, el líquid s'evapora i crea vapor que permet bufar núvols però sense la duresa del fum del tabac, cosa que permet sentir-se totalment implicat en el procés de la narguila.

2.9. Procés d'elaboració

2.9.1. tabac de cachimba

El primer dia es deixa la fulla de tabac reposar en aigua per a que expulsi el màxim de nicotina possible aquest pas pot durar fins a 48h un cop acabat el següent pas es deixar-la secar i trossejar la fulla, seguidament arriba el moment de barrejar el tabac amb la melassa per acabar aquest pas hem de deixar reposar el tabac amb la melassa cada fabricant decideix el temps que durarà aquest pas però normalment es una setmana i per últim tenim el moment en el que s'afegeix el saboritzant i els additius fet tot això el tabac estarà preparat per envasar-lo i vendre'l.

2.9.2. Tabac de cigarro

Un cop ja s'ha fet la selecció de les fulles aquestes es fiquen en recipients gegants amb un líquid anomenat licor mare que es la barreja de tots els ingredients químics com per exemple la nicotina l'alquitra etc, això es fa per a que la fulla absorbeixi tots aquests ingredients que componen un cigarro. Seguidament es deixaran secar aquestes fulles per després ser tallada per últim arriba el moment de enrotllares dins del paper amb un filtre i ja estarà el cigarro preparat per vendre'l.

3. Treball de camp

3.1. Entrevista

Professional del mon de la cachimba:

Fent un resum del que em va estar dient és que en primer lloc ell és posiciona del cantó de què les cachimbas són menys perjudicials per diferents raons que ell coneix entre elles estan que el tabac de cachimba no porta cap dels ingredients tòxics que conté el tabac el percentatge de nicotina que hi trobem és mínim i inclús el tabac no es el primer ingredient el primer és la melassa.

Explica que ell això s'ho pren com un estil de vida per ell això és una afició compartida amb els amics quan es reuneixen tots doncs fumen cachimba mentre parlen i així és com passen moltes de les estones que estan junts. Per últim diu que la lluita que tenen totes les persones que es troben dins aquest àmbit és poder ensenyar que aquesta pràctica és menys perjudicial i poder-ho fer oficial d'alguna manera perquè amb el problema que es troben és que la gent no se'l's creu, ja que un metge està dient el contrari.

Entrevista a un metge:

Per començar el metge em va estar explicant que aquesta pràctica a suposat un gran problema perquè els nens d'avui en dia ho han normalitzat i inclús els llocs de venda també un 49% dels menors fan ús d'això i està prohibit per a menors contingui tabac amb nicotina o sense.

Per altra banda em va explicar que conte tants o més químics que el tabac no els mateixos però d'altres que són perjudicials un altre punt en contra d'aquesta pràctica és el que pot arribar a durar una sessió un pulmó no està preparat per aguantar una hora inhalant una cosa tan dolent com això per això molts cops et pots marejar o sentir que la teva resistència pulmonar disminueix mentre el teu ritme cardíac no para d'augmentar són aquests uns dels problemes que suposa consumir això.

4. Conclusions

Després d'haver fet aquesta investigació i haver-me introduït dins aquest món una mica em donc conta de què darrera de tot el que és fumar una cachimba o un cigarro són mil coses les que hi ha darrera i moltes persones fen-se la pregunta que molts ens fem i molts tractem de resoldre però realment no acabem de coincidir en la resposta.

Ara que ja he acabat aquest treball sabent l'opinió d'un metge i d'un professional em donc conte de què potser cap dels dos te raó perquè un com és el que fa l'acció de fumar està mes a favor de la cachimba i l'altre com és el metge és qui ha de dir i justificar que és igual de perjudicial que el tabac. Doncs em trobo en una incertesa al ser un nou món que està evolucionant recentment a Europa no se exactament que és el que e de creure, però després d'haver realitzat un experiment m'he donat conte de què és més perjudicial el tabac per la forma en la qual et deixa els pulmons i tots els llocs per on passa el fum d'un cigarro però clar el metge em va dir que no necessàriament ha d'afectar de la mateixa manera, però almenys jo he pogut analitzar que és pitjor el tabac.

Definitivament penso que necessitem estudis d'experts preparats per a realitzar aquests tipus d'experiments i donar uns resultats certs.

5. Bibliografia

SETEMBRE 2020:

https://www.url.edu.gt/otros_sitios/noTabaco/01-01comp.htm

Web: EDU GT (en línea) informació components d'un cigarro

<https://www.efesalud.com/sustancias-toxicas-tabaco>

Web: EFE SALUD (en línea) informació components d'un cigarro

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dejar-fumar/san005149wr.html>

Web: SANITAS (en línea) informació components d'un cigarro

<https://sedet.es/que-es-peor-la-cachimba-o-el-tabaco/>

Web: SEDET (en línea) informació general per saber que es mes perjudicial

OCTUBRE 2020:

<https://bengalaspain.com/es/blog/novedades-de-bengala-spain/el-tabaco-de-cachimba-un-ingrediente-muy-versatil>

Web: BENGALA SPAIN (en línea) Informació ingredients tabac cachimba

<http://pipadeagua.es/como-se-elabora-el-tabaco-para-cachimba/#>

Web: PIPA DE AGUA (en línea) elaboració del tabac de cachimba

https://www.ecured.cu/Elaboraci%C3%B3n_del_tabaco#Fases_del_proceso_de_cultivo_y_elaboraci.C3.B3n

Web: ECURED (en línea) Procés elaboració tabac de cigarro

<https://www.elprogreso.es/articulo/la-ventana-del-experto/historia-del-cigarrillo-ii/20150118224600337856.html>

Web: EL PROGRESO (en línea) Historia del cigarro

<https://cachimbasbaratas.pro/partes/>

Web: CACHIMBASBARATAS (en línea) parts d'una cachimba

<https://sedet.es/como-preparar-cachimba/>

Web: SEDET (en línea) preparació cachimba

<https://youtu.be/6cgmkFuJQys>

Web: Youtube Canal: SLAVIKHOOKASTAR (en línea) preparació cachimba

<https://www.condadodecastilla.es/blog/la-curiosa-historia-la-cachimba/>

Web: CONADODECASTILLA (en línea) història cachimba

<https://www.zuloshishas.es/blog/historia-origenes-cachimba-shisha/>

Web: ZULOSSHISHAS (en línea) historia cachimba

<https://www.empirebarcelona.com/Empire/detalleBlog.jsp?id=1534267623132ffffff916f2f39>

Web: EMPIRE BARCELONA (en línea) historia cachimba

<https://bengalaspain.com/es/blog/novedades-de-bengala-spain/diferencia-entre-fumar-cachimba-en-papel-de-plata-gestor-de-calor-o-screen>

Web: BENGALASPAIN (en línea) gestors de calor

<https://www.groupon.com/articles/how-to-smoke-hookah>

Web: GRUPON (en línea) Informació general cachimbas

<https://www.healthline.com/health/quit-smoking/hookah-vs-cigarettes>

Web: HEALTHLINE (en línea) cachimbas vs cigarros

<https://es.wikipedia.org/wiki/Narguile>

Web: WIKIPEDIA (en línea) informació cachimba

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar>

Web: CANCER GOV (en línea) perjudicis de fumar

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/cuales-son-las-consecuencias-medicas-del-uso-del-tabaco>

Web: DRUGBUSE GOV (en línea) conseqüències del tabaquisme

IMATGES:

<https://www.hispacachimba.es/Accesorios-Cachimba/gestores-de-calor-cachimba>

Imatges: 1,2 i 3 Web: HISPACACHIMAS

<https://sites.google.com/site/informatica33210/el-cigarrillo-y-sus-componentes>

Imatge: 4 Web: SITES

<https://bengalaspain.com/es/blog/novedades-de-bengala-spain/el-tabaco-de-cachimba-un-ingrediente-muy-versatil>

Imatge: 5 Web: BENGALASPAIN

https://www.url.edu.gt/otros_sitios/noTabaco/01-01comp.htm

Taules d'informació Web: EDU GT

6. Annexes

Professional cachimbas

Que penses del que opinan els metges i la majoria de gent :

Penso que actualment la gent desconeix molt el món que engloba les cachimbas això és el que crea aquestes males opinions a part mai s'ha fet una investigació que sigui certa.

Que creus que és més perjudicial per a la salut els cigarros o la cachimba?

Evidentment és menys perjudicial la cachimba i més veient l'experiment que has fet tu, amb els coneixements que tinc jo de com es fa el tabac de cachimba tinc entès que no porta tots els químics que porta el tabac com pot ser alquitra acetona i molts més que desconec per altra banda en els paquets de tabac de cachimba on podem mirar el que porta el primer ingredient no és ni el tabac és la melassa, doncs per justificar tot això els metges el que diuen és que no és el mateix el que dura una sessió de cachimba que un cigarro per suposat que no segueix sent més perjudicial un cigarro que una cachimba, el final el que aspirem en una cachimba és un percentatge molt baix de nicotina i el fum amb sabor que és vapor d'aigua, òbviament que no és bo fumar cachimba res que no sigui el que respirem és bo l'únic que intencem la gent d'aquest món és aconseguir justificar que la cachimba és menys sana i que els metges també estiguin d'acord, de fet quan tingui més temps perquè ara acabo d'obrir la meua botiga vull fer un treball semblant al teu per poder justificar això.

Que es el que t'agrada de fumar cachimba?

Penso que el que agrada a mi i a tothom és el fet de treure fum per la boca i poder fer trucs amb ell i no només això a mi el que més m'agrada és el moment d'estar amb els amics fumant cachimba xerres converses és com anar a fer un cafè doncs jo vaig a fumar una cachimba els amics, també fumo quan estic a casa i m'estiro al sofà a mirar la tele doncs em faig una cachimba encontes de prendre algo, cadascú decideix que és el que li agrada per mi és una afició reconec que sí que estic una mica enganxat però puc

estar perfectament una setmana sense fumar algun cop ho he fet per veure la necessitat que tinc.

Metge

Que opines de la cachimba com a moda actual?

Penso que aquest és el problema principal que al ser una moda actual s'ha normalitzat i menors d'edat d'entre 14 i 16 anys fumen habitualment cachimba perquè la societat no ho veu com una cosa prohibit, hi ha bars de cachimbas on van menors i els deixen fumar sigui tabac amb nicotina o sense però igualment està prohibit.

Que és més perjudicial per la salut la cachimba o el cigarro?

Primer de tot no crec que la pregunta a respondre sigui aquesta tot i que és la pregunta que es fa la majoria de gent la meua resposta quan algú em pregunta això és la cachimba és tan perjudicial o més que el tabac per molts motius primer de tot perquè el tabac és un tabac que encara té més químics el d'un cigarro això ho podem deduir pel simple fet del seu color o pel fet d'aconseguir un sabor per aconseguir que el seu sabor sigui fresa per exemple, aquest tabac ha hagut de passar un munt de processos on se li han afegit compostos químics com per poder donar li aquest sabor i aquest aspecte.

Possiblement el tabac de cigarro també porta molts compostos tòxics com el alquitra i l'acetona o molts més però estic segur que el de cachimba també. També e de dir que el tabac de cachimba es mol menys addictiu que el d'un cigarro perquè jo sóc metge i molt poca gent ha vingut demanant un

tractament per deixar de fumar de cachimba pel simple fet que no és una addicció ni una rutina com és el tabac és un moment en el qual fumes, tampoc estic dient que no sigui addictiu que una mica sí que ho és simplement dic que ho és menys.

Un altre problema de la cachimba és que les sessions durant les que fumes són molt llargues i això pot provocar un esgotament del pulmó i més saben que no és cap substància bona encara que sigues cert que només és vapor d'aigua seguiria sent dolent.

Creus que amb el meu experiment és suficient?

No és suficient per comprovar quin fa més mal a la salut però bé ara ja has vist que pulmonarment és menys perjudicial la cachimba però ni els cigarros ni la cachimba causen només aquests danys.

Que creus que s'hauria de fer per sabero?

Per saber ho igual que amb tot gent preparada acadèmicament i pràcticament gent que sap que és el que ha de fer faci un estudi sobre això i corre pressa perquè és un tema que es desconeix i sen's esta anant de les mans.