

Även låg cigarettkonsumtion farlig

En undersökning av nästan 300 000 äldre amerikaner visade att ju fler cigaretter man rökt per dag ju högre var risken att dö. Även en låg cigarettkonsumtion – mindre än en cigarett per dag i snitt – ökade risken att dö.

Studiekohorten utgjordes av totalt 290 215 personer i åldern 59 till 82 år som besvarade en postad enkät under 2004-2005 och som cirka 10 år tidigare hade rekryterats från en amerikansk pensionärsorganisation för en kost- och hälsostudie.

I enkäten tillfrågades deltagarna om hur många cigaretter de i genomsnitt rökt per dag vid olika åldersintervall av livet. På basis av dessa uppgifter definierades deltagare som *konsistenta* om de uppgav samma genomsnittliga konsumtion av cigaretter per dag vid olika tidpunkter av livet till skillnad från de vars dagskonsumtion av cigaretter varierade under livets gång.

Deltagarna följdes upp med avseende på död fram till den 31 december 2011 genom koppling till ett nationellt dödsregister.

Av studiens deltagare rökte 7.7 % (53.9 % hade tidigare rökt och 38.4 % hade aldrig rökt).

Jämfört med icke-rökare så hade konsistenta rökare som under livet i genomsnitt rökt mindre än en cigarett per dag 64 % högre risk att dö. Risken att dö ökade med en högre cigarettkonsumtion (se tabell).

Cigaretter per dag	Risk att dö	Statistisk felmarginal
0	1 (Referens)	
< 1	1.64	1.07 - 2.51
1-10	1.87	1.64 – 2.13
11-20	2.91	2.68 – 3.16
21-30	3.73	3.23 – 4.31
> 30	4.70	3.56 – 4.96

Forskarna konkluderade att studiens resultat ger ytterligare bevis för tesen att det inte finns några riskfria nivåer av tobaksrök.

Källa: Inoue-Choi M, Liao LM, Reyes-Guzman C, Hartge P, Caporaso N & Freedman ND. Association of long-term, low-intensity smoking with all-cause and cause-specific mortality in the National Institutes of Health – AARP diet and health study. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed. 2016.7511