

Sport en tabak



Minder zuurstof in het zenuwstelsel
Tabak heeft een negatief effect op het zenuwstelsel. Dit kan leiden tot een vertraging van de reactiesnelheid en een vermindering van het gezichtsvermogen.

Daling zuurstofopname

Teer zet zich af op de luchtwegen en de longen en verwekt er ontstekingen. Door de gedeeltelijke of volledige verstopping van luchtwegen vermindert de zuurstofopnamecapaciteit van de longen en krijgen de organen (o.a. de spieren) minder zuurstof.

Stijging hartritme en bloeddruk

Nicotine vernauwt de bloedvaten. Door de verminderde bloeddorstrooming wordt nog eens minder zuurstof aangevoerd. Stijging van de hartfrequentie en de bloeddruk moet dit opvangen maar zo wordt het hart overbelast.

Minder zuurstof in het bloed

Koolstofmonoxide neemt in het bloed gedeeltelijk de plaats in van zuurstof, waardoor de bevoorrading van zuurstof in gans het hele lichaam en in de spieren aanzienlijk daalt.

