Comparatie efecte adverse si toxicitate:
Canabis , alcool , tutun si zahar? – *o discutie*

Document cu scop educational medical. Include toxicitate acuta (LD50 unde este disponibil), efecte adverse si mortalitate, cu referinte generale din literatura OMS/CDC/NIDA.

Substanța	Toxicitate acută / LD50	Efecte adverse principale	Dependență	Sevraj fizic	Sevraj psihic	Severitate sevraj (impact sănătate)	Surse
Canabis (THC)	LD50 la om nu este stabilit; toxicitate acută foarte scăzută	anxietate, tulburări cognitive, risc psihoză la vulnerabili, afectare coordonare	moderată (~9–10% dezvoltă tulburare de consum)	insomnie, transpirații, scăderea apetitului, cefalee, agitație	iritabilitate, anxietate, depresie, craving intens	scăzut–moderat (rareori periculos, dar frecvent disconfort psihic)	NIDA; WHO reports; literature review PMC cannabinoids
Tutun (nicotină)	LD50 nicotină ~50–60 mg (formă pură); fumatul nu are LD50 practic	cancer pulmonar, BPOC, boli cardiovasculare	foarte mare	dureri de cap, creștere apetit, tulburări de somn, tremor, tensiune arterială crescută	iritabilitate severă, anxietate, depresie, dificultăți de concentrare, craving intens	moderat–ridicat (nu letal direct, dar recăderi frecvente și suferință psihică mare)	WHO Tobacco Factsheet; CDC Smoking & Health
Alcool (etanol)	LD50 ~5–8 g/kg; intoxicația acută poate fi letală	ciroză hepatică, pancreatită, cancer, depresie SNC, accidente	mare	tremor, greață, tahicardie, transpirații, convulsii (în sevraj sever)	anxietate severă, agitație, halucinații, delirium tremens	foarte ridicat (sevraj potențial letal în forme severe)	WHO Alcohol Factsheet; NIAAA
Zahăr (sucroză)	LD50 nu este relevant clinic; fără prag letal practic	obezitate, diabet tip 2, steatoză hepatică, boli cardiovasculare	scăzut	oboseală, dureri de cap ușoare, foame crescută, variații glicemice	iritabilitate, poftă intensă, scăderea concentrării	scăzut (sevraj ușor, fără risc vital)	WHO Sugar Guidelines; Lancet metabolic disease reviews

Am început cu canabisul și am încheiat cu zahărul, construind o paralelă între două substanțe aflate la poli opuși ai percepției sociale și ai reglementării.

Am pornit de la o substanță în prezent clasificată drept ilegală în numeroase jurisdicții, dar care este supusă unei reevaluări la nivel european, inclusiv în contextul utilizării sale medicale, proces determinat de acumularea de dovezi științifice și de schimbarea abordărilor legislative.

În contrapunct, am încheiat cu zahărul — o substanță legală, dar a cărei utilizare excesivă este din ce în ce mai frecvent discutată în termeni de sănătate publică, ceea ce a determinat în unele state europene introducerea unor măsuri de reglementare și reducere a consumului

Această inversare de perspectivă evidențiază rolul esențial al nivelului de informare și al progresului științific în definirea și redefinirea categoriilor de „substanțe nocive" sau „droguri". Atât reclasificarea canabisului, cât și reglementarea mai strictă a zahărului, reflectă aceeași realitate: înțelegerea acestor fenomene depinde de cercetare riguroasă, nu de mituri, stigmatizare sau percepții sociale nefundamentate.
In Concluzie:

Alcoolul are cea mai mare toxicitate acuta, tutunul cea mai mare mortalitate cronica, canabisul risc neuropsihiatric moderat, iar zaharul risc metabolic cronic.

Stigma pe care canabisul o poarta limiteaza accesul la informatie si reglemntare iar libertatea de care zaharul beneficiaza cresc expunerea si consumul si ne ofera un exemplu de cum sa NU incercam implementarea consumului legal de cannabis.