

I danni del fumo



Cosa c'è nel fumo delle sigarette che viene inalato?

Il fumo che origina dalla combustione incompleta del tabacco e della carta che lo avvolge è costituito da almeno 4.000 sostanze. Tra queste: sostanze irritanti; catrame; monossido di carbonio; nicotina.

I filtri riducono la quantità di queste sostanze che arriva nelle vie respiratorie, ma NON le eliminano.

Tra le **sostanze irritanti** presenti nel fumo: **acido cianidrico**, **arcoleina**, formaldeide, ammoniaca. Causano danni immediati alla delle vie respiratorie. L'azione irritante provoca inoltre tosse, eccesso di **muco**, **bronchite cronica**, **enfisema**

Il **catrame**, facente parte della componente corpuscolata del fumo, comprende diverse sostanze, tra cui le più note sono benzopirene e idrocarburi aromatici è dimostrato che queste sostanze sono cancerogene

Il catrame, inoltre, irrita le vie respiratorie, ingiallisce i **denti**, contribuisce all'**alito cattivo** e alla sensazione di amaro in bocca.

Il **monossido** di carbonio si lega all'**emoglobina**, riducendo la sua capacità di trasportare l'ossigeno. Questo comporta un minore nutrimento per i tessuti.

La **nicotina** è un alcaloide naturale, presente nel tabacco in una percentuale che va dal 2 all'8%. La nicotina contenuta in una sigaretta non è molto tossica ma dà **dipendenza**! Quando arriva ai **polmoni** essa passa nel sangue e arriva al cervello in pochi secondi. La nicotina stimola la liberazione di **dopamina** nel SNC e di **adrenalina** nel **surrene**. L'effetto è eccitatorio sia a livello della mente che del corpo. Poco dopo, però, subentra un effetto deprimente che spinge a fumare ancora per provare di nuovo gli effetti positivi. Con ciò si spiega la dipendenza, il cui grado si misura valutando questi parametri:

- difficoltà di smetterne l'uso;
- frequenza delle recidive;
- percentuale di soggetti dipendenti;

- "valore" attribuito al fumo, malgrado l'evidenza dei danni.

Oltre alla dipendenza farmacologica da nicotina, nel fumatore si crea anche una dipendenza psicologica. Quando si **smette di fumare** si manifesta una vera e propria **sindrome** da astinenza, caratterizzata da:

- irritabilità, collera, **ansia**;
- voglia irrefrenabile di fumare;
- difficoltà di concentrazione;
- **insonnia**.

La nicotina è considerata una droga a tutti gli effetti. Dall'inizio degli anni 90 il contenuto di nicotina delle sigarette è regolamentato e non può superare un certo numero di mg.

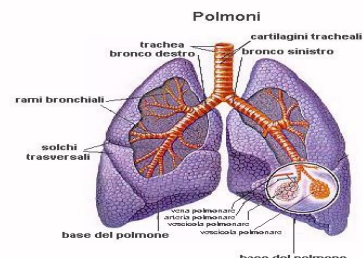
Danni del fumo

La gravità dei danni dipende da questi parametri

- Età di inizio e numero di anni di fumo;
- Numero di sigarette giornaliere;
- Modo di fumare (inalazioni più o meno profonde)

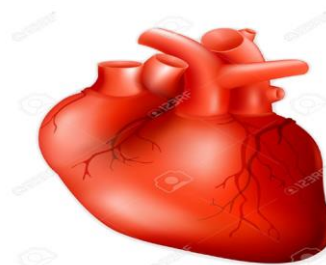
Danni del fumo all'apparato respiratorio:

- irritazione,
- aumento del muco,
- **bronchite acuta**,
- **poi cronica**,
- enfisema polmonare



Aumenta inoltre l'incidenza di infezioni delle vie respiratorie ed **asma**.

Danni del fumo a cuore e circolo



Il fumo fa aumentare la **pressione arteriosa**, accelera l'aterosclerosi, ostacolando la circolazione del sangue nei vasi e aumentando il rischio di **infarto** e di **ictus**.

I problemi circolatori causati dal fumo possono determinare:

- **impotenza** nell'uomo;
- declino mentale;
- **invecchiamento precoce della pelle**

Il fumo aumenta il rischio di molti tipi di **tumore**; a rischio sono prima di tutto le vie respiratorie in quanto direttamente esposte al fumo. Nei fumatori il **carcinoma polmonare** ha una frequenza 20 volte superiore a quella riscontrata nei non fumatori. Alto è anche il rischio di tumore al **rene** e alla **vescica**, in quanto le sostanze cancerogene del tabacco sono eliminate attraverso i **reni** e ristagnano con l'**urina** nella **vescica**. Associato all'**alcol**, il fumo aumenta il rischio di tumori dell'**esofago**, del **colon** e del **fegato**.

Danni specifici del fumo nelle donne

E' maggiore il rischio di tumori dell'**utero**. La **menopausa** è anticipata ed è più alto il rischio di **osteoporosi**.



Il fumo diminuisce la fecondità ed aumenta il rischio di aborti, **parti prematuri**, **neonati sottopeso** e morti premature. La nicotina ha inoltre la capacità di nel **latte materno**.

Il **fumo in gravidanza** può causare un ritardo di **crescita**, di sviluppo mentale e polmonare del bambino.

Altri danni del fumo

Il fumo riduce notevolmente le prestazioni atletiche, aumenta lo **stress ossidativo**, aumenta il rischio di **gingiviti** ed incrementa l'incidenza di **ulcere gastro-duodenali**.

Il **fumo passivo** è quello inalato involontariamente dalle persone che vivono o lavorano a contatto con fumatori.

Il fumo di tabacco è uno dei più pericolosi fattori inquinanti dell'aria in ambienti confinati e costituisce un rischio concreto per la salute dei non fumatori.

Causa riduzione della funzionalità respiratoria e una maggiore incidenza di **tumore al polmone**.

Nei figli di fumatori si riscontra una più alta incidenza di **bronchiti**, **polmoniti** e crisi asmatiche.



E se non ti è ancora passata la voglia di

fumare.

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/salute/danni-fumo.html>

Un fumatore su due muore di una malattia attribuibile al **tabagismo**. La speranza di vita di un fumatore è comunque di 8 anni inferiore a quella dei non fumatori.

Smettendo di fumare si hanno benefici immediati (nell'arco di ore) - come una migliore respirazione, ed una maggiore capacità nella percezione di odori e **sapori** - e benefici a lungo termine:

- aumenta la speranza di vita;
- si riduce il rischio di tumori;
- scompaiono **tosse** e **catarro**;
- si riducono le affezioni delle vie respiratorie;
- si evitano **bronchite croniche** ed **enfisema**;
- migliora la circolazione e si riduce il rischio di infarto e di **ictus**;
- migliora l'efficienza fisica e si previene l'**impotenza**;
- migliorano i riflessi;
- diminuiscono gli incidenti stradali e sul lavoro;
- si riduce il rischio di **osteoporosi**;
- le **fratture** guariscono prima;
- migliora la **qualità del sonno**;
- aumenta la fecondità e migliora lo stato di salute del nascituro;
- migliora lo stato della pelle e dei **capelli**;
- l'alito e la persona perdono l'odore (sgradevole) di fumo.

In Italia ogni anno, per il fumo, muore un numero di persone che corrisponde al numero di vittime che si avrebbe se ogni giorno cadesse un jumbo-jet pieno di passeggeri.

Fatto da: **Martina Sammarco**, **Sabrina Cipolla**.