

## *I pericoli del fumo*

*Leonardo da Vinci diceva che gli esseri umani  
passano metà della vita ad ammalarsi  
delle più svariate malattie e  
l'altra metà a cercare di guarirle.  
Smettendo di fumare si  
può finalmente cominciare a farlo.*

*In un anno nel nostro paese, 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.*

*A tali condizioni di rischio, sicuramente nessuno accetterebbe più di volare.  
Perché allora si accetta di fumare?*

*Secondo l'istituto nazionale di statistica, nel 1997 in Italia fumava 1 persona su 4. Un dato preoccupante, nonostante ormai sia noto a tutti che il fumo fa male.*

*Ma, esattamente, "QUANTO" fa male?*

*Esaminiamo in particolare un altro dato altrettanto preoccupante: il fumo causa l'85% dei casi di TUMORE AI POLMONI, e a sua volta è responsabile del 30% dei casi di morte per tumore.*

*Considerando che nei paesi occidentali muore di tumore 1 persona su 3, si ricava che, solamente a causa dei danni provocati ai polmoni, il fumo uccide 1 persona su 10. Inoltre, occorre tenere presente che il fumo danneggia molte altre parti del nostro corpo: CERVELLO, OCCHI, GOLA, CUORE, POLMONI, STOMACO e INTESTINO. Ecco spiegato perché chi fuma in media 20 sigarette al giorno, ha una probabilità di morire per malattia ai polmoni superiore dell'80% rispetto ad un non fumatore che, per il resto, abbia uno stile di vita analogo.*

### **"COMPONENTI DELLA SIGARETTA"**

**NICOTINA:** è una sostanza che causa dipendenza, chi la aspira si abitua ad essa e non riesce più a farne a meno. Provoca danni al sistema nervoso e aumenta la frequenza cardiaca.

**MONOSSIDO DI CARBONIO:** è un gas velenoso che riduce la capacità del sangue di trasportare l'ossigeno ai tessuti. Questo significa minore nutrimento alle cellule e maggiore lavoro per il cuore, invecchiamento precoce della pelle, indebolimento dei capelli e minore rendimento fisico.

**BENZOPIRENE:** è una sostanza che può provocare tumori.

**SOSTANZE IRRITANTI** per la mucosa respiratoria: possono essere responsabili di

bronchite e rallentare l'attività delle ciglia della mucosa dell'apparato respiratorio.

Anche il fumo prodotto dal tabacco contiene moltissime sostanze tossiche tra cui la NICOTINA, una sostanza che da aroma al tabacco e che crea come detto sopra assuefazione, il CATRAME e i suoi derivati che sono cancerogeni e rappresentano un pericolo per l'apparato respiratorio, per il cavo orale, le corde vocali, rene e vescica. Il catrame inoltre contribuisce all'ingiallimento dei denti, alla sensazione di amaro in bocca e al cattivo alito, tipico di chi fuma.

Ma anche un accanito fumatore, che decida di smettere, può recuperare i danni causati dal fumo. Infatti i ricercatori, hanno dimostrato che, fin dalle prime ore dopo aver smesso di fumare, l'organismo inizia a riparare i danni e, tuttavia, solo dopo 15 anni le conseguenze del fumo sono annullate.

### "FUMO PASSIVO"

In Italia il diritto della salute è sancito dall'articolo 32 della Costituzione.

E' universalmente riconosciuto dalla comunità scientifica che il fumo causa danni, non solo a chi fuma, ma anche a tutti coloro che si trovano nello stesso ambiente.

Negli ultimi anni i dati sulla nocività del fumo passivo si sono moltiplicati.

Ad esempio è riconosciuto che per le donne non fumatrici che vivono con fumatori il rischio di tumore polmonare raddoppia rispetto alle donne in cui il marito non fuma.

In molti bambini americani di età inferiore a 5 anni sono stati riscontrati nel sangue composti cancerogeni derivati dal fumo, in rapporto diretto con il numero di sigarette fumate in casa dai genitori o da altre persone.

Come deterrente la legislazione ha imposto ai produttori di sigarette di stampare sui pacchetti in vendita frasi del tipo "IL FUMO UCCIDE..." per ricordare a tutti i grossi pericoli derivanti da questo brutto vizio.

Inoltre dal 16 Gennaio 2003 una legge tutela la salute dei non fumatori; essa richiede infatti che, in tutti i locali chiusi ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico, si riservi uno spazio apposito per i fumatori.

### **E se poi si ingrassa?**

*Uno dei più diffusi timori, è che smettere di fumare provochi un irrimediabile aumento di peso. È vero, smettendo di fumare il peso aumenta, ma l'aumento è molto meno consistente di quanto temuto ma soprattutto non costituisce un pericolo per la salute.*

*L'aumento di peso è dovuto in parte ad una effettiva maggiore introduzione di cibo per compensare la mancanza di sigarette e in parte al fatto che il fumo riduce l'appetito e l'improvvisa riduzione della nicotina causa un rallentamento del metabolismo.*

*Per ridurre o limitare l'aumento di peso basterebbero un'attività fisica regolare e uno*

*stile di vita più sano. L'alimentazione dovrebbe dare la precedenza a vegetali e frutta, cibi ricchi di vitamine e antiossidanti che aiutino l'organismo a disintossicarsi dal fumo. Al di là degli impagabili vantaggi per la salute, abbandonare il fumo rappresenta un tangibile guadagno economico, sia per il singolo sia per la collettività.*

*Si inizia a fumare per imitazione, per prova, quasi per sbaglio e si rimane poi prigionieri della sigaretta che non dà affatto sapore alla vita, anzi, ne toglie.*

**"La sigaretta è quella cosa  
che da una parte c'è  
il fumo  
e dall'altra  
un cretino".  
OSCAR WILDE**

Enrico, Zawha, Andrea, Edoardo, Giuseppe Classe 2 Media di Piancavallo.