

SMETTI DI FUMARE: COMINCIA A VOLERTI BENE!

Perché si inizia a fumare

Tutti sanno che fumare fa male. Eppure, milioni di persone nel mondo accendono, in ogni istante, una sigaretta! Non se ne conoscono bene i motivi. È certo, però, che chi fuma ha più amici fumatori e che avere genitori che fumano determina una maggiore possibilità di iniziare a fumare.

Inoltre, le scritte che compaiono sui pacchetti di sigarette "il fumo uccide", "il fumo provoca cancro mortale ai polmoni"... bisogna star certi che corrispondono a realtà. E allora perché la gente fuma?!

Il fatto è che a volte si ignorano i rischi per la salute causati dal fumo di sigaretta oppure si percepiscono come possibili problemi futuri. Inoltre si è convinti che si può smettere quando si vuole, sottovalutando invece il rischio di dipendenza generato dalla nicotina.

Si inizia a fumare tanto per provare, per sentirsi all'altezza degli altri, per condividere con altre persone un rituale, per sentirsi più sicuri, perché si pensa di riuscire a migliorare le proprie prestazioni psichiche.

Gli adolescenti si convincono che fumare è un comportamento proprio degli adulti e un segno di indipendenza e di autonomia, che sottolinea, appunto, il passaggio dall'adolescenza all'età adulta. Le donne lo vivono, invece, anche come un modo per affermare la propria emancipazione.

Il fumo, infine, è considerato un momento piacevole che tende a facilitare i rapporti sociali, come spesso promosso, ingannevolmente, nei film o nelle pubblicità. Non è vero!
Bisogna riconoscere che il fumo non è un vizio, ma una tossicodipendenza, che crea danni gravissimi alla nostra salute e anche al nostro aspetto fisico.

Il Fumo e la Salute

Per intenderci subito: solo in Italia muoiono circa 90.000 persone ogni anno a causa del fumo di sigaretta. Non sono certo notizie allegre, tant'è che il 50% di coloro che fumano moriranno proprio a causa del fumo di sigaretta e nella media vedranno accorciata la durata della loro vita di circa 9 anni!

Il Fumo e l'Apparato Respiratorio

I danni provocati dal fumo riguardano, innanzitutto, le vie respiratorie (naso, laringe, trachea, bronchi), compromettendo il corretto funzionamento del nostro sistema di pulizia, un vero e proprio filtro che garantisce aria sana per i nostri polmoni. La conseguenza è una maggiore esposizione al passaggio di sostanze dannose per il nostro apparato respiratorio. Ciò determina tosse, catarro, bronchite cronica ed enfisema polmonare che si presentano con una probabilità di rischio del 75% superiore rispetto a chi non fuma.

Il Fumo e l'Apparato Circolatorio

Il fumo causa, inoltre, l'acceleramento nella formazione di placche arterosclerotiche nei vasi sanguigni, elevando il rischio di infarto del miocardio e di ictus; incrementa il rischio di insufficienza renale e genera ipertensione; provoca minor apporto di sangue al cervello, determinando a sua volta disturbi all'udito, vertigini e semiparalisi. E poi ancora, ulcere gastriche e intestinali fino ad arrivare ai tumori.

Il Fumo e i Tumori

Il fumo di sigaretta è la causa del 90% del tumore al polmone e del 30% di tutte le altre forme neoplastiche, tra cui il tumore del cavo orale, dell'esofago, del rene, del pancreas, della vescica, dell'utero, della pelle.

La Sigaretta

Perché il fumo di sigaretta è così pericoloso per la nostra salute? Cosa lo rende così nocivo? La risposta è tanto semplice quanto impressionante: in ogni boccata di fumo di sigaretta sono contenute migliaia di sostanze ossidanti, tossiche e irritanti, di cui almeno 55 cancerogene!

Proviamo ad elencare alcune di tali sostanze.

> **La nicotina**, ossia un potente veleno. Fumare 20 sigarette al giorno vuol dire aspirare in una settimana ben 400 mg di nicotina, una dose che se assorbita in un'unica soluzione ucciderebbe all'istante. La nicotina contenuta nella sigaretta raggiunge in 8-10 secondi il cervello e agisce sul sistema nervoso, determinando difficoltà respiratorie e un aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. In ultimo crea dipendenza, ossia spinge il fumatore ad accendersi un'altra sigaretta, al punto che è stata riconosciuta come una vera e propria droga.

> **Il catrame**, sostanza altamente cancerogena. Formandosi quando il fumo si raffredda e si condensa, si deposita nei bronchi e nei polmoni danneggiandoli gravemente. Causa di effetti cancerogeni, oltre che sull'apparato respiratorio, anche su quello digerente e urinario, il catrame è responsabile anche di denti gialli e pesantezza d'alito in bocca.

> **Il monossido di carbonio**: è una sostanza tossica emessa dal tabacco mentre brucia. Nel sangue si lega ai globuli rossi al posto dell'ossigeno ed è il principale responsabile per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, ostacolando l'azione dei muscoli e del cervello e sottraendo ossigeno all'organismo. Provoca anche ingiallimento della pelle, indebolimento dei capelli, ridotto rendimento muscolare e invecchiamento precoce. La sua funzione è anche psicologica poiché contribuisce alla formazione dell'aroma del fumo.

> Il **monossido di azoto**: prodotto dalla decomposizione dei nitrati presenti nel tabacco inalato dai fumatori, si trasforma rapidamente in diossido di azoto. Provoca malattie cardiovascolari e tumori.

E ancora:

> L'**acetone**: proprio quello per togliere lo smalto delle unghie.

> L'**ammoniaca**: un gas tossico dall'odore caratteristico.

> La **formaldeide**: un gas irritante impiegato dalle industrie nella lavorazione di stoffe, carta, legno e coloranti.

> L'**arsenico e i derivati del cianuro**: veri e propri veleni.

> **Metano e butano**: gas tossici.

> **Ddt**: potente insetticida, cancerogeno.

> **Cadmio, piombo e acido fosforico**.

> **Polonio 210**: una sostanza radioattiva. Fumare 30 sigarette al giorno equivale sottoporsi in un anno a 300 radiografie al torace.

> **Additivi chimici**: come l'acido silicico, carbonico, acetico, formico, benzoico, il biossido di titanio, prodotti sbiancanti delle ceneri, acceleratori di combustione, ecc...

E' un elenco molto parziale ma sufficiente per farci rendere conto che fumare è un'abitudine decisamente pericolosa.

Le Sigarette "leggere". Fanno meno male?

Fumare sigarette Mild, Light e ultra-light è ugualmente pericoloso. Queste sigarette contengono le stesse sostanze dannose del tabacco normale.

Per compensare la minore quantità di nicotina che questo tipo di sigarette contiene, i fumatori tendono a consumarne di più e ad aumentare il numero e l'intensità delle "tirate".

Anche il fumo passivo è pericoloso per la salute

Il fumo passivo è l'atto di respirare fumo di tabacco prodotto da altri. I fumatori passivi in Italia sono circa 16 milioni, di cui più di 1,5 milioni di età inferiore a 4 anni, mentre 1 fumatore passivo su 4 ha meno di 14 anni!

La pericolosità del fumo passivo per la nostra salute è dovuta alla sua composizione. La tipica nuvoletta che circonda il fumatore, infatti, contiene le stesse sostanze tossiche che il fumatore inala direttamente dalla sigaretta.

Di seguito evidenziamo i principali aspetti negativi legati al fumo passivo:

- aumento del rischio di ammalarsi di tumore del polmone di oltre il 20% per le donne e del 30% per gli uomini;
- aumento del 30% del rischio di ammalarsi di patologie cardiache;
- aumento dell'80% del rischio di subire un ictus cerebrale;
- aumento del 40-60% del rischio di ammalarsi di asma bronchiale;
- per i bambini, la cui mamma è fumatrice, aumento del 70% del rischio di avere malattie delle basse vie respiratorie, nonché maggiori possibilità di ammalarsi di asma, otite media acuta e cronica; morte improvvisa del lattante.
- Altri effetti provati riguardano: respiro corto, irritazione delle vie aeree, tosse, mal di gola, mal di testa, irritazione oculare e nausea.

Tutto sicuramente evitabile!

Esci dalla dipendenza

Smettere di fumare vuol dire rinascere. L'organismo ritrova una forma migliore e un sano equilibrio con la mente.

Se si associa una dieta equilibrata, ricca di frutta fresca e verdura, e una buona attività fisica anche moderata, si riscopre una vita piena di energia, di ottimismo, di vitalità e di voglia di fare.

Smettere di fumare vuol dire aver cura di sé e dei propri cari.

Dire BASTA alla sigaretta è sicuramente una scelta coraggiosa ed intelligente. E' anche una scelta difficile. Per arrivare alla meta e superare gli ostacoli è necessario credere in sé stessi, avere fiducia in sé stessi. Milioni di persone in Italia e nel mondo smettono di fumare ogni anno.

Ma come?

Poniti ogni giorno piccoli obiettivi raggiungibili, es.: togli una sigaretta al giorno oppure rimanda di cinque, dieci minuti ogni sigaretta che desideri fumare, oppure ancora impegnati a non fumare il mattino o a digiuno

Pensa positivo: "posso smettere, le mie motivazioni sono forti, posso farcela". Ricorda ogni giorno i vantaggi che otterrai essendo libero dal fumo: più fiato, pelle giovane con meno rughe, alito più fresco, più denaro a disposizione, minori rischi di contrarre malattie e una prospettiva di vita migliore e più lunga.

Di fronte ad un ostacolo, insisti e pianifica come superarlo la prossima volta; riconosci di volta in volta i passi che fai e congratulati con te stesso.

Qualche piccolo trucco ...

Compra un pacchetto alla volta: basta con le scorte

Cambia marca di sigarette o qualità che non ti piacciono

Dopo ogni sigaretta, metti via il pacchetto

Rifiuta tutte le sigarette che ti vengono offerte

Poni dei limiti al tuo fumo: decidi di non fumare più in camera da letto, in soggiorno, in casa, in auto, ecc.

Dopo i pasti, alzati da tavola e lavati i denti

Riduci i caffè e i cibi che richiamano la sigaretta

Quando hai voglia di fumare, bevi un bicchiere d'acqua

Francesco Magarotto

Fonte dati: - Lega italiana per la lotta contro i tumori (www.lilt.it)

- Associazione Per una Vita come prima - Negrar VR
(www.perunavitacomeprima.org)