

I danni del fumo

Gabriele Barbagallo

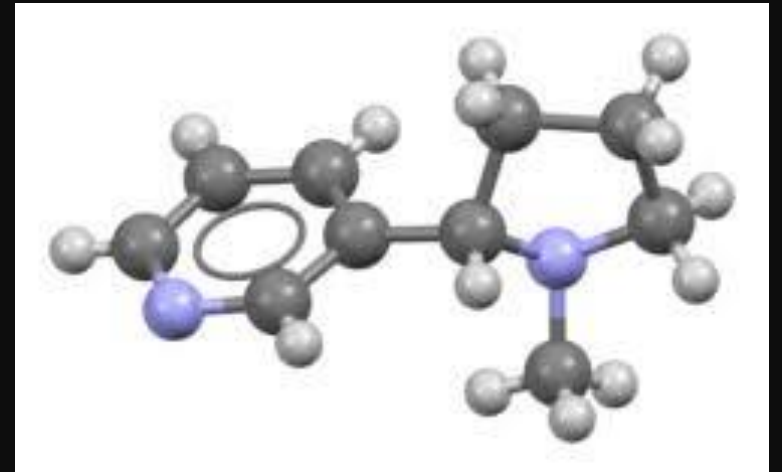
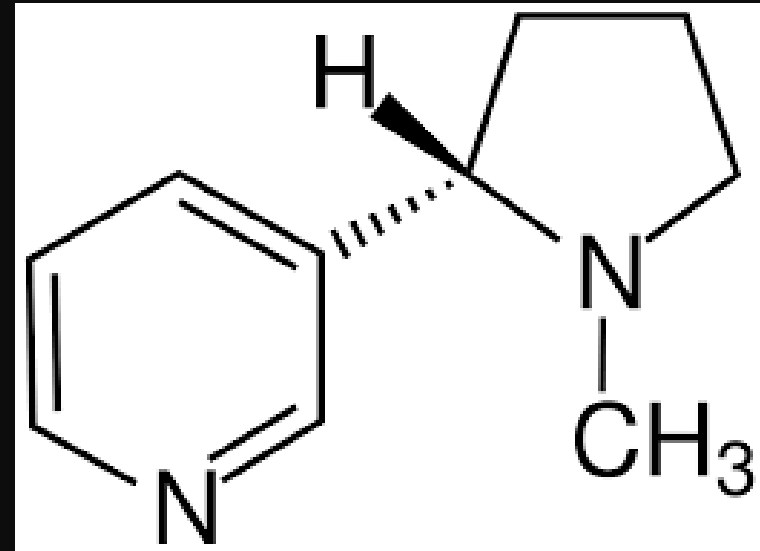
III E

SMS Dante Alighieri



La Nicotina

- La nicotina è una sostanza presente nel tabacco in grado di modificare l'umore scatenando sensazioni solo temporaneamente piacevoli.
- La sua assunzione può causare una dipendenza che rende difficoltoso smettere di consumare tabacco .
- La causa della dipendenza è la capacità della nicotina di aumentare la secrezione di neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dell'umore e del comportamento. Fra questi è inclusa la dopamina, una molecola coinvolta nella generazione della sensazione di piacere.



La dipendenza



- I sintomi della dipendenza da nicotina includono l'**incapacità a smettere di fumare**, la comparsa di segni di **crisi di astinenza** quando si cerca di smettere (ansia, irritabilità, agitazione, difficoltà di concentrazione, cattivo umore, frustrazione, rabbia, aumento dell'appetito, insonnia).

I danni

- I **danni del fumo** sono molteplici e tutti a discapito dell'organismo. Fumare fa male perché le sostanze che sono sprigionate dalla combustione del tabacco e della carta sono tossiche e cancerogene.
- Sostanze chimiche come **benzene, formaldeide, catrame, arsenico, cadmio, cromo e monossido di carbonio** sono dannose per l'uomo. Tutte queste sostanze, infatti, hanno la capacità di provocare mutazioni del DNA. Queste ultime sono alla base dello sviluppo di malattie che, spesso, si rivelano mortali.



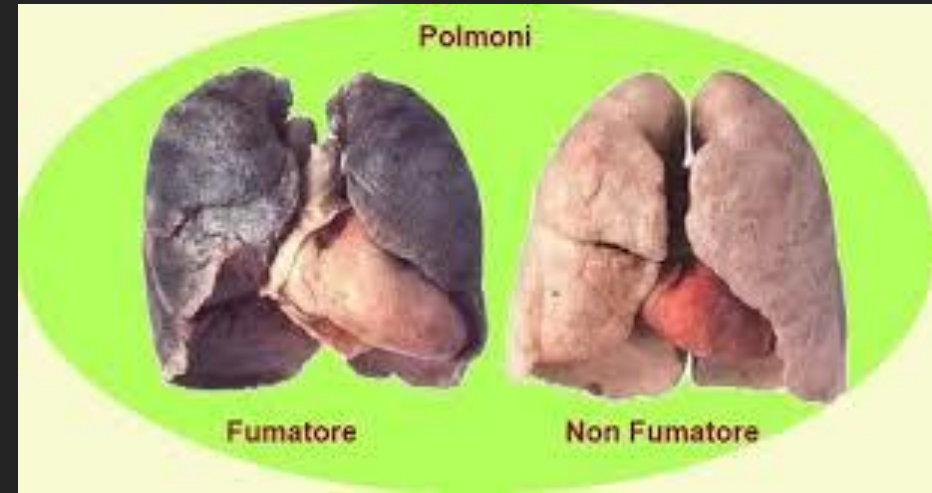
Cause e danni del fumo

- I **danni del fumo** sono il risultato di un consumo continuativo di tabacco sotto forma di sigarette, sigari e pipa.
- I fattori che influiscono sui danni del fumo alla salute sono:
 - L'età in cui si inizia a fumare;
 - La quantità di sigarette giornaliere;
 - Il numero di anni in cui si perpetua tale vizio;
 - L'inalazione più o meno profonda del fumo



Gli organi colpiti dal fumo

- **Apparato respiratorio:** il fumo può provocare irritazione, aumento del muco, bronchite cronica ed enfisema polmonare. Aumenta, inoltre, l'incidenza di infezioni delle vie respiratorie ed asma.
- Il fumo moltiplica il rischio di tumore ai polmoni



Cuore e circolazione sanguigna

- Il fumo fa aumentare la pressione arteriosa, accelera l'aterosclerosi, ostacolando la circolazione del sangue nei vasi e aumentando il rischio di infarto e ictus.
- I problemi circolatori causati dal fumo possono determinare: impotenza nell'uomo, declino mentale e invecchiamento precoce della pelle



Il cervello

- Il fumo fa male alla salute. Anche a quella mentale. **Le sigarette offuscano il cervello**, riducono la velocità di elaborazione delle informazioni, l'attenzione, la memoria a breve termine
- il cervello di un fumatore ha **bisogno di nicotina**: se non riceve la sua dose quotidiana, funziona male e causa nervosismo, insonnia e mancanza di concentrazione.



Il danno alle ossa e ai muscoli

- Il fumo fa male anche a ossa e muscoli
- La nicotina e il monossido di carbonio, limitando l'ossigenazione del sangue, procurano gravi danni anche sul sistema muscolo scheletrico tra i quali invecchiamento più precoce e alterazione dei processi riparativi in caso di danno.



Il danno ai denti

- Il tabagismo altera la percezione **del** gusto e **dell'**olfatto, aumenta il rischio di soffrire di alitosi, **denti** gialli, carie, placca batterica e tartaro; può provocare infiammazione gengivale che possono sfociare in parodontite e nella perdita dei **denti**



Danni del fumo nelle donne

- Per il genere femminile è maggiore il rischio di tumori all'utero. Inoltre, la menopausa è anticipata ed è più alto il rischio di osteoporosi. Questo vizio diminuisce la fecondità ed aumenta il rischio di aborti, parti prematuri, neonati sottopeso.
- La nicotina passa poi nel latte materno causando un ritardo nella crescita, nello sviluppo mentale e polmonare del bambino.



Altri danni

- Fumare riduce le prestazioni atletiche, aumenta lo stress ossidativo, moltiplica il rischio di gengiviti e l'incidenza di ulcere gastro-duodenali.





Il fumo passivo

è quello inalato involontariamente da coloro che vivono o lavorano a contatto con fumatori. Il fumo è uno dei più pericolosi **fattori inquinanti** in ambienti confinati e costituisce un rischio concreto per la salute dei non fumatori

Come smettere

- Smettere di fumare non è facile, ma a disposizione di chi opera questa scelta ci sono molti strumenti . Tra questi sono da menzionare:
 - **Centri antifumo**
 - **Terapia psicologica**
 - **Farmaci** che aiutino a superare il momento più difficile, ossia quello del distacco dalla sigaretta, devono essere prescritti dal medico



Perché smettere

- Per la propria salute
- per la salute di chi ci sta vicino
- per risparmiare
- per liberarsi dalla dipendenza
- per migliorare il proprio aspetto
- per l'ambiente



Le motivazioni che spingono i giovani a fumare



- fattori di rischio ambientali (accessibilità, ai prodotti a base di tabacco, accettazione del tabacco nel contesto sociale di vita, disagio familiare)
- sociodemografici (basso livello socio-economico)
- comportamentali-individuali (basso livello di scolarità, scarse capacità nel resistere all'influenza sociale, basso livello di autostima e di autoefficacia)
- Per provare, per curiosità
- Per imitazione degli altri (parenti e amici)
- Per essere accettati dal gruppo di amici
- Per sentirsi adulti
- Per trasgredire a regole imposte dagli adulti
- Perché si pensa di poter smettere in qualunque momento

**NON MANDARE
IN FUMO
LA TUA VITA**

