

► Fumo di tabacco al microscopio



mobile.at-svizzera.ch

► Fumo di tabacco: dati di fatto

Il fumo di una sigaretta contiene più di 7'000 sostanze chimiche. Centinaia di queste sono tossiche e almeno 70 direttamente cancerogene.

La sigaretta è l'unico prodotto legalmente acquistabile, la cui metà di consumatori muore precocemente utilizzando il prodotto secondo le indicazioni dei produttori. Di 1'000 persone che iniziano a fumare da giovani e continuano a farlo da adulti, 250 muoiono per malattie causate dal tabacco fra i 35 e i 69 anni d'età e 250 dopo i 70 anni. Le persone che fumano perdono in media dieci anni di vita rispet-

to alle persone che non fumano. Le sostanze tossiche del fumo di tabacco attraverso i polmoni raggiungono il sangue e tramite le arterie arrivano in ogni parte del corpo.

Tutti gli organi vengono danneggiati dal fumo di tabacco. Ad esempio, il fumo di tabacco può provocare tumori pressoché in ogni parte del corpo e contemporaneamente diminuisce gli effetti di una chemioterapia e di altre terapie tumorali.

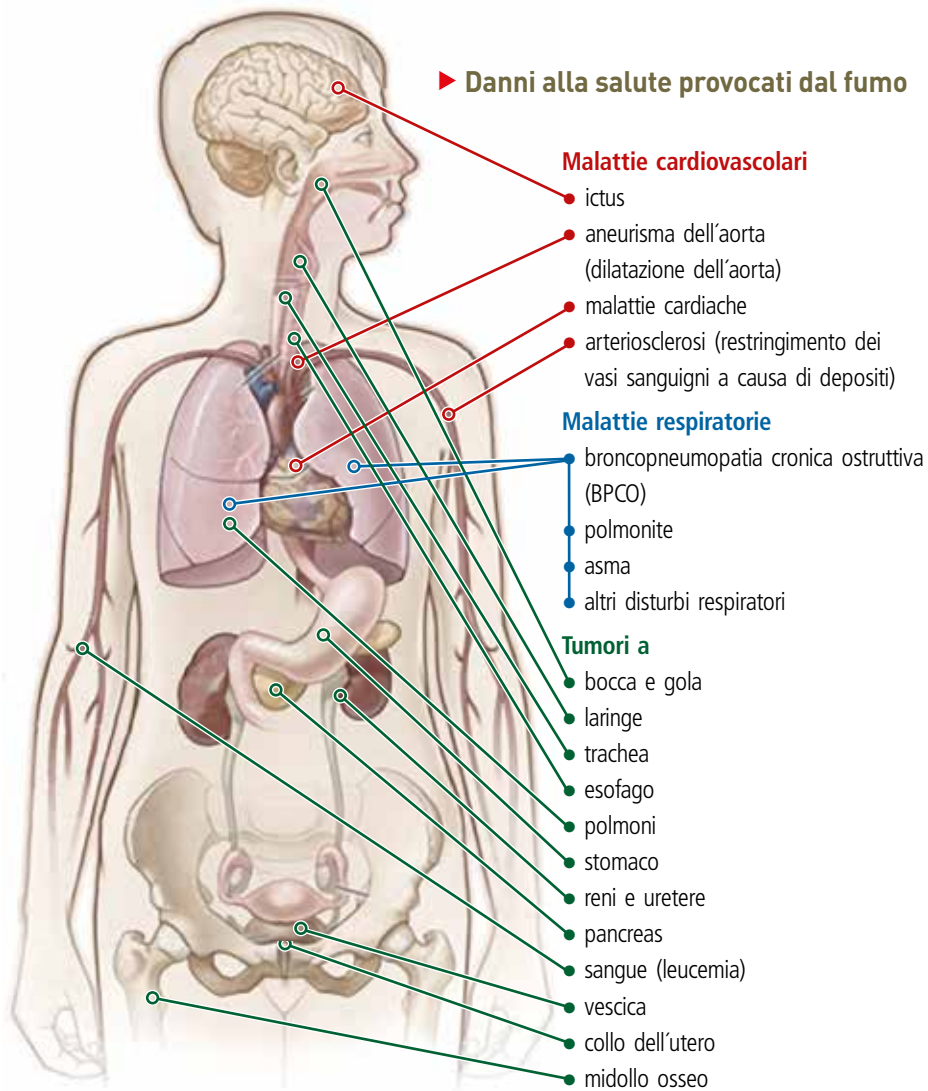
Circa 9'500 persone muoiono ogni anno in Svizzera in conseguenza del consumo di tabacco. Ciò significa più di 26 decessi al

► Quanto fa male il fumo passivo?

Il fumo di tabacco è un miscuglio del fumo principale e del fumo secondario. Il fumo principale costituisce il 15 per cento e si forma quando chi fuma aspira la sigaretta e espelle il fumo inalato. L'85 per cento del fumo di tabacco è costituito dal fumo secondario che si forma dalla brace della sigaretta.

In linea di massima, il fumo principale e quello secondario contengono le stesse sostanze. Sulla brace della sigaretta però il tabacco brucia a temperature più basse. Poiché la combustione è incompleta, la concentrazione delle sostanze tossiche nel fumo secondario è più elevata. Il fumo di tabacco può far male già con quantitativi minimi.

- Nei bambini a causa del fumo passivo aumenta il rischio di infezioni alle vie respiratorie inferiori, come bronchite o polmonite, ricorrono più di frequente otiti croniche all'orecchio medio, le vie respiratorie superiori sono irritate e la funzionalità polmonare limitata, peggiorano i disturbi asmatici. Il fumo passivo rallenta lo sviluppo dei polmoni.
- Negli adulti il fumo passivo danneggia immediatamente il sistema cardio-circolatorio e provoca cancro ai polmoni e malattie cardiache.



Oltre malattie

- cecità
- frattura dell'anca
- diabete
- parodontite (infezione del paradenzio)
- cataratta
- osteoporosi
- ridotta fertilità della donna e dell'uomo

giorno. Le principali singole cause di morte sono cancro polmonare (27 per cento), patologie coronariche (15 per cento) e broncopneumopatia cronica ostruttiva BPCO (15 per cento).

► **Nicotina**

La nicotina entra nel sangue attraverso i polmoni, supera la barriera emato-encefalica e dopo una decina di secondi (più velocemente di un'iniezione endovenosa) raggiunge il cervello. La nicotina nell'organismo condiziona diversi processi. Ma i danni gravi per la salute non dipendono dalla nicotina, ma dalle sostanze tossiche del fumo di tabacco.

Dipendenza fisica

Decisivo per la dipendenza fisica è l'impatto nel cervello. Qui la nicotina favorisce il rilascio di diverse sostanze messaggere, che suscitano sensazioni piacevoli, come senso di benessere, capacità di concentrazione e contemporaneamente rilassamento e uno stato d'animo equilibrato. La riduzione della nicotina porta a sintomi di disassuefazione, come cattivo umore, irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione e provoca un forte bisogno di fumare un'altra sigaretta.

Nei giovani può sorgere molto in fretta una dipendenza da nicotina. A partire dalla quarta sigaretta la probabilità di una successiva aumento rapidamente.

Dipendenza psichica

Alla dipendenza fisica si aggiunge la dipendenza psichica. In particolari situazioni diventa un'abitudine accendere una sigaretta, ad es. nella pausa caffè o dopo i pasti. La combinazione fra dipendenza fisica e psichica può rendere doppiamente difficile smettere di fumare.

► **Gas**

Il fumo di tabacco è un insieme di gas e particelle solide. Fra i gas ci sono, oltre ad azoto, ossigeno e biossido di carbonio (innocui per la salute) anche sostanze tossiche, come ad esempio:

- **monossido di carbonio:** negli alveoli polmonari si lega ai globuli rossi più velocemente dell'ossigeno. Chi fuma molto assume fino al 15 per cento di ossigeno in meno. Il monossido di carbonio causa in primo luogo lesioni vascolari;
- **acido cianidrico:** già dopo breve tempo può causare cefalee, vertigini, vomito;
- **ossidi d'azoto:** irritano e creano danni alle vie respiratorie;
- **ammoniaca:** vapori di ammoniaca irritano già in piccole dosi occhi e vie respiratorie, composti ammoniacali aumentano l'effetto di creare dipendenza delle sigarette;
- **formaldeide:** è cancerogena, il gas irrita occhi e vie respiratorie.

► **Catrame**

Il catrame è formato da particelle solide del fumo di tabacco. Le sostanze contenute nel catrame provocano soprattutto malattie tumorali. Il catrame contiene soprattutto:

- **idrocarburi** (cancerogeni),
- **fenoli** (cancerogeni, irritano le mucose),
- **benzoli** (cancerogeni),
- **nitrosammine** (cancerogene),
- diversi **metalli pesanti**.

► **Additivi**

I produttori di tabacco aggiungono volutamente ai tabacchi fino a 600 additivi. Durante la combustione gli additivi possono trasformarsi in sostanze tossiche e cancerogene.

I produttori di tabacco immettono sul mercato tabacchi particolari come «naturale» e «senza additivi». Ma anche il fumo di questi tabacchi contiene sostanze cancerogene e tossiche originate dallo stesso fumo di tabacco.

► **Ulteriori informazioni**

In www.at-svizzera.ch nella rubrica «Facts» può trovare una grande quantità di informazioni generali su tabacco e fumo e nella rubrica «Giovani / Scuola» informazioni specifiche su giovani e genitori. In ogni rubrica alla voce «Volantini» sono disponibili diverse schede informative che lei può scaricare in formato PDF. Inoltre può richiedere i volantini come stampe nella rubrica «Shop» o telefonando al numero 031 599 10 20.

► Linea stop tabacco 0848 000 181



Per farcela davvero a smettere di fumare una cosa determinante è la scelta del metodo giusto per smettere. Le/i consulenti della Linea stop tabacco sono preparate/i in modo specialistico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione provati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in tedesco, francese e italiano le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle 11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Per le lingue albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco esiste un numero telefonico per ciascuna:

0848 183 183 albanese


0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Chi compone il numero desiderato, riceve entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

at 
Associazione svizzera
per la prevenzione del tabagismo
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

Altre informazioni e prospettivi:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch



**Associazione
non-Fumatori**

Casella postale 7 | 6963 Pregassona

Telefono 079 2540 01 01

asn@swissonline | www.nonfumatori.ch