

## Meglio non fumare

LINK

scheda

IL CORPO UMANO

Un aiuto per rilassarsi, per trovare una maggiore concentrazione, per sentirsi a proprio agio in una situazione nuova e importante, un semplice piacere da condividere con degli amici... Queste alcune delle motivazioni che fumatori e fumatrici danno per giustificare l'accensione di un'ennesima sigaretta, pur sapendo che il fumo fa male.

### Il fumo: un nemico insidioso

Ormai è confermato da un'enorme quantità di dati statistici e studi scientifici: le sostanze chimiche contenute nel fumo di una sigaretta accesa sono varie e hanno effetti diversi sull'organismo, tutti nocivi.

Queste sostanze sono distinte in quattro gruppi.

**Nicotina:** è la sostanza che dà l'aroma al tabacco e, ciò che è più grave, quella che causa assuefazione, in pratica rende "schiavi" della sigaretta. Passa nel sangue attraverso le mucose dell'apparato respiratorio, e di qui negli organi, danneggiando il sistema nervoso e ancor più il cuore e i vasi sanguigni.

**Monossido di carbonio:** è un gas presente nel fumo della sigaretta che si lega all'emoglobina ostacolando la sua capacità di trasportare l'ossigeno; diminuisce quindi l'efficacia degli scambi gassosi.

**Catrami:** sempre presenti nel fumo, contengono sostanze cancerogene, cioè in grado di causare il cancro. Non tutte le persone che fumano sono colpite da tumore ai polmoni, fortunatamente; ma il 90% delle persone colpite da tumore ai polmoni sono fumatori.

**Sostanze irritanti:** si formano dalla combustione del tabacco e provocano il blocco dell'attività delle ciglia della mucosa tracheale, impedendo l'eliminazione di polveri e microbi. Le conseguenze sono tosse persistente e bronchite cronica.

### Culture a confronto

Questa fotografia di Humphrey Bogart – attore americano celebre negli anni Quaranta del secolo scorso – con tanto di sigaretta, esprime la cultura del fumo come manifestazione di personalità e virilità (fig.1). Questo modo di pensare è durato più o meno per altri trent'anni.



1 • Humphrey Bogart.

Poi, progressivamente, si è affermata la consapevolezza che il fumo fa male o, come anche si vede scritto nei pacchetti di sigarette, "nuoce gravemente alla salute" o, più esplicitamente, "uccide". L'accertata nocività del fumo si è tradotta in leggi e decreti che, a partire dal 1975, hanno vietato il fumo in una serie di luoghi pubblici e nei locali (fig.2), e hanno imposto nuove regole per l'etichettature delle sigarette con l'obbligo di pubblicità negativa. In generale, si è affermato il principio che ognuno deve essere libero di non fumare, e che dunque in tutti gli esercizi pubblici in cui si vuole permettere di farlo devono essere predisposti appositi locali riservati ai fumatori e ben aerati. Solo il 15% del fumo di una sigaretta, infatti, è inalato dal fumatore; il restante 85% è immesso nell'aria e può trasformare chiunque, anche se non vuole, in fumatore passivo.



VIETATO FUMARE

04. 01. 0. 004/10/1995 - 0 P.E.M. 14/12/1995 - 01. 011. 0. 0 16/04/2002 - 4 S.B. 16/12/2004

2 • Un cartello di divieto.

## A te la parola

- 1 Quali apparati e organi del nostro corpo sono messi a rischio dai danni provocati dal fumo?  
.....  
.....
- 2 Che cosa si intende per "fumo passivo"?  
.....