

Ricerca sui danni del fumo

Il fumo uccide: toglie dagli 8 ai 25 anni di vita.

Durante la combustione, con ogni boccata di sigaretta, oltre al tabacco, si introducono nell'organismo oltre 4.000 sostanze tossiche.

TOLUENE

Solvente industriale

ACETONE

Solvente nelle lacche per le unghie

FOSFORO

Elemento per veleno anti-ratti

METANOLO

Carburante per razzi

CATRAME

Danneggia le ciglia vibratili polmonari

MONOSSIDO DI CARBONIO

Gas tossico che riduce la capacità di assorbimento dell'ossigeno nel sangue

NAFTALINA

Gas anti-termiti

NICOTINA

Responsabile della dipendenza da tabacco

CADMIO

Utilizzato nelle batterie

FORMALDEIDE

Utilizzata per imbalsamare cadaveri

CLORURO DI VINILE

Utilizzato nelle materie plastiche

PIOMBO

Metallo pesante velenoso per l'organismo umano



ACIDO CIANIDRICO

Impiegato nelle camere a gas

PIRENE

Sostanza nociva e cancerogena per l'uomo

AMMONIACA

Detergente, utilizzato per aumentare l'effetto della nicotina

LACCA

Vernici chimiche

TREMENTINA

Diluente per le vernici sintetiche

ARSENICO

Elemento per veleno anti-termiti

XILENE

Idrocarburo cancerogeno

BUTANO

Gas da campeggio

POLLONIO 210

Elemento radioattivo

DDT

Insetticida

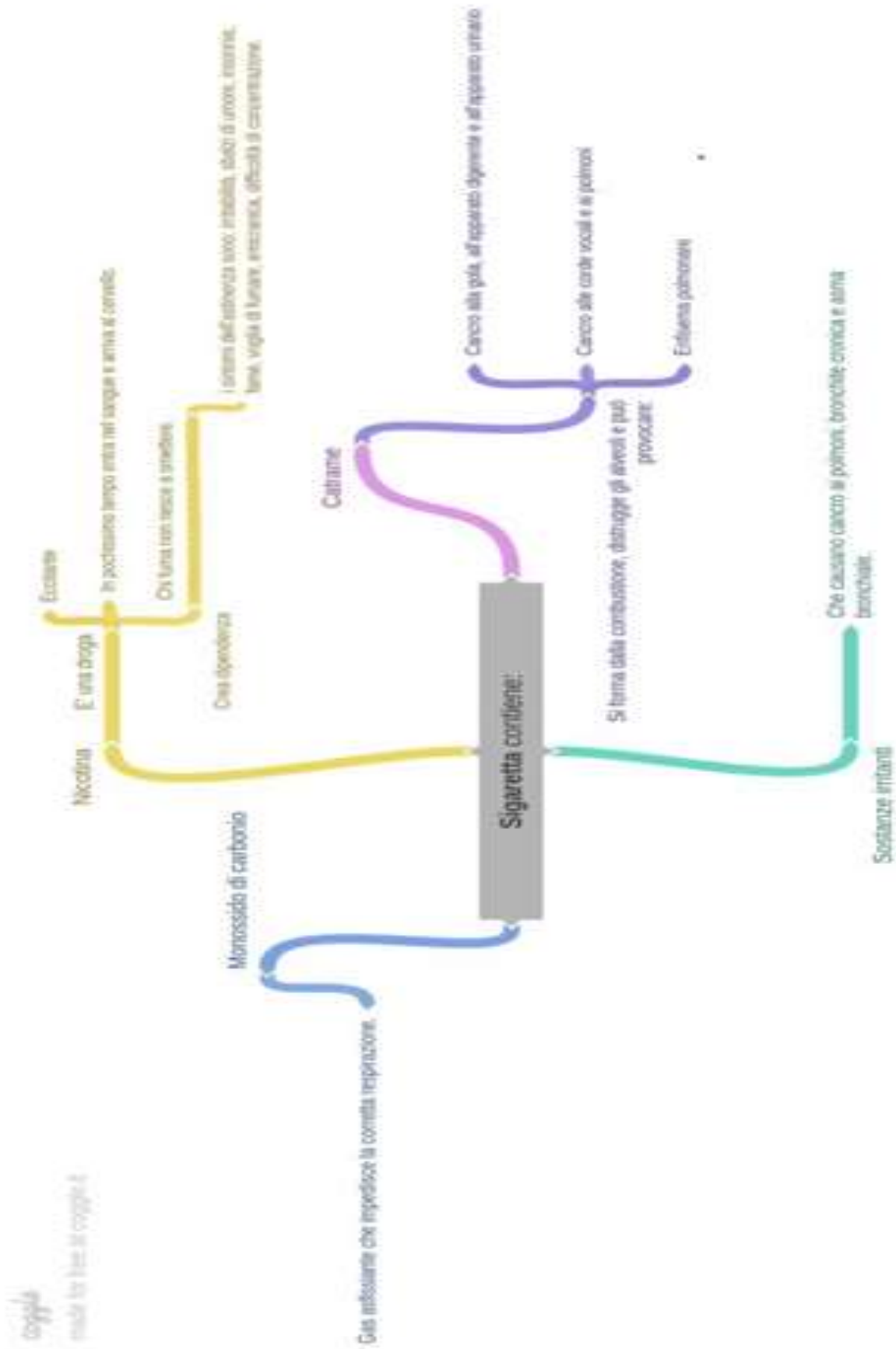
BENZOPIRENE

Idrocarburo inquinante cancerogeno

FENOLO

Sostanza nociva al sistema urinario, respiratorio e digerente

I principali componenti della sigaretta sono:



Il fumo non fa male solo a chi fuma, ma anche alle persone che si trovano a contatto con uno o più fumatori “attivi” perché inalano involontariamente il fumo, questo viene chiamato: fumo passivo. Il fumo passivo essendo diluito nell’aria ha un minore impatto sul non fumatore. L’entità del danno legato all’esposizione al fumo passivo è poi legato a alcune variabili come: il numero di sigarette, la grandezza dell’ambiente dove si fuma, il livello di catrame, la durata dell’esposizione e la ventilazione dell’ambiente.



I DANNI DEL FUMO PASSIVO

Pensi che il fumo passivo sia meno dannoso di quello di prima mano?

Forse non sai che ogni anno, nel mondo, il fumo di seconda mano provoca **600.000** vittime: **165.000** sono bambini¹.

I NUMERI DEL FUMO IN ITALIA

15 milioni i fumatori passivi, **26,5%** della popolazione
11,5% degli uomini e **15%** delle donne esposti a fumo passivo in casa
28% uomini e **23%** donne esposti nel luogo di lavoro

Under 14:
il **51%** è esposto a fumo passivo.
Oltre **4** milioni di minori vivono con almeno un fumatore in casa (il 28% con due)

I morti per fumo:
9.000 per fumo attivo,
1.000 per fumo passivo

Rischio di cancro con coniuge fumatore:
30% uomini, **20%** donne²

Sul posto di lavoro dal **16** al **19%**

Le malattie:
35.000 le persone ogni anno colpite da tumore di esse **4.000** non hanno mai fumato

(fonte ministero della Salute)

Danni al derma, al cavo orofaringeo, ai capelli e alle unghie

La correlazione tra fumo di sigaretta e invecchiamento cutaneo è stata ampiamente dimostrata. Il fumo può far assumere ai forti fumatori una tipica espressione del viso: con rughe intorno agli occhi e intorno alla bocca, invecchiamento precoce rispetto all'età anagrafica, a causa dei danni diretti delle tossine, sul derma, in particolare sulle fibre elastiche, sulle fibre collagene.

A livello orofaringeo (cioè in bocca e in gola), i possibili danni del fumo vanno dall'alito cattivo e i denti macchiati alle malattie gengivali come gengiviti e piorrea che causano la perdita dei denti, a un calo del senso del gusto.

Nei fumatori l'incidenza di patologie importanti come il carcinoma del labbro e del cavo orale è più alta che nel resto della popolazione; il 93% dei tumori del tratto orofaringeo sono dovuti al fumo.

Il fumo di sigaretta può influenzare anche il fisiologico ciclo del capello, predisponendo a fenomeni di situazioni più o meno importanti, dalla semplice caduta dei capelli (defluvium), fino all'alopecia. Anche le unghie possono con il tempo presentare un ingiallimento della lamina fino ad arrivare alla cosiddetta unghia del fumatore.



Effetti del fumo sul viso: Invecchiamento



Macchie del fumo sui denti



Malattia gengivale: piorrea



Carcinoma squamocellulare del cavo orale



Alopecia

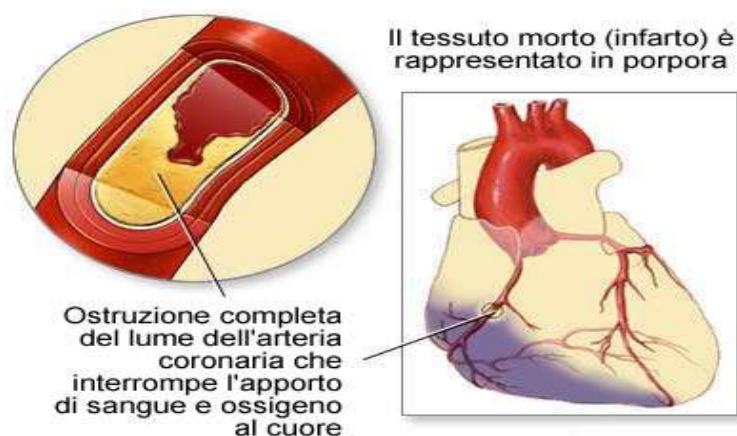


Ingiallimento delle unghie

Danni all'apparato circolatorio

I fumatori hanno un'elevata probabilità di sviluppare gravi malattie croniche anche dell'apparato circolatorio, tra queste le arteriopatie ostruttive del cuore o del circolo cerebrale, note col nome di arteriosclerosi, che rappresentano il principale fattore di morte. Molti studi hanno dimostrato come il fumo rappresenti la più importante causa di malattia coronarica che conduce all'infarto miocardico e/o all'ictus.

Il fumo può alterare la funzione del sangue, favorendo la formazione di trombi (coaguli di sangue); riduce la disponibilità di ossigeno per il cuore e per altri tessuti vitali, aumenta la frequenza del battito cardiaco e la pressione arteriosa.

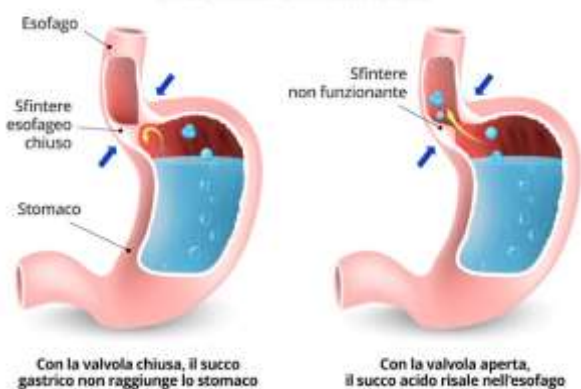


Danni all'apparato gastrointestinale

A livello gastrico (cioè nello stomaco), fumare favorisce l'insorgenza di ulcere peptiche e tumore allo stomaco. I "veleni" del fumo indeboliscono la mucosa gastrica interna, rendendola particolarmente suscettibile all'azione corrosiva delle sostanze acide, presenti nello stomaco.

Passando dall'esofago, i danni del fumo consistono nella malattia da reflusso gastroesofageo. A causare la risalita nell'esofago delle sostanze acide dello stomaco, è il deterioramento della valvola muscolare, situata tra esofago e stomaco chiamata sfintere cardiale. Con il passare del tempo questa malattia danneggia la parte interna dell'esofago e questo favorisce l'insorgere di lesioni e di tumori.

Il reflusso gastroesofageo



Tumore allo stomaco

Danni all'apparato respiratorio

Il nostro apparato respiratorio è dotato di un "sistema di pulizia", formato da molte cellule che fanno da barriera all'entrata di polveri, germi e sostanze tossiche nel polmone. Le sostanze irritanti del fumo di sigaretta danneggiano velocemente questo "sistema di pulizia" e quindi facilitano l'ingresso di sostanze nocive nel polmone. La classica tosse e catarro del fumatore, sono sintomo di mancata efficienza del sistema di "pulizia del polmone" e causano eccessiva produzione di muco, bronchite cronica ed enfisema. Tra le sostanze che si depositano nel polmone ve ne sono molte in grado di aumentare il rischio di tumore polmonare, causato per l'85-90% dal fumo di sigaretta.

Le cellule delle vie respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte da ciglia vibratili simili a peli. Muco e ciglia collaborano per evitare lo stabilizzarsi nei polmoni di sostanze pericolose, quali: irritanti, tossine, cancerogeni, batteri, virus ecc.. Il muco funge da trappola per i detriti contenuti nell'aria inspirata, mentre le

ciglia, grazie alla loro capacità vibratile, spingono il muco in direzione della faringe, dove verrà espulso.

I cancerogeni e le sostanze tossiche presenti nel fumo danneggiano le ciglia e ne causano la morte. L'assenza di queste comporta la mancata espulsione del muco e di tutti i detriti compresi i "veleni" del fumo. La permanenza di questi detriti nelle vie aeree respiratorie a stretto contatto con i polmoni, predispone a svariate affezioni polmonari, tra cui: asma, polmonite, enfisema, bronchite acuta, broncopneumopatia cronica ostruttiva e tumore al polmone.

Il fumo causa 84% delle morti per tumore al polmone e l'83% delle morti per broncopneumopatia cronica ostruttiva. Per un fumatore, il rischio di sviluppare un tumore al polmone è 20 volte superiore rispetto ad un NON fumatore.



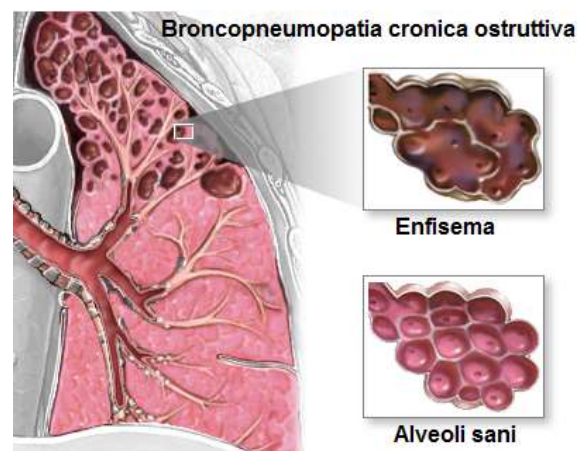
Polmoni di fumatore



Polmoni di non fumatore



Tumore ai polmoni



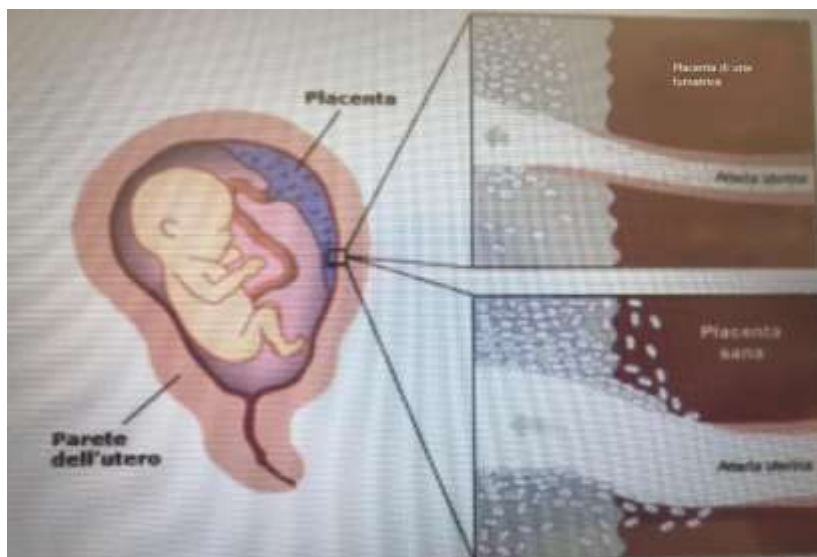
Rischi del fumo durante la gravidanza e l'allattamento

Smettere di fumare non è semplice ma potrebbe esserlo se si ha un buon motivo: l'arrivo di un bebè. Infatti, le donne che aspettano un bambino hanno una valida ragione per dire addio per sempre al fumo, perché sono tantissimi i rischi che fanno correre al nascituro. È un bene dire addio al fumo sia in gravidanza che in allattamento. Anche le sigarette elettroniche sono da eliminare durante la gravidanza, esattamente, come quelle tradizionali.

Come accade per il nutrimento che passa dalla madre al nascituro, anche il fumo di tabacco che viene inspirato dalla madre arriva al bambino e non senza conseguenze. Il bambino potrebbe riscontrare danni al sistema nervoso e soffrire di disturbi comportamentali. I figli delle donne fumatrici sono più eccitabili e iperattivi e manifestano più frequentemente segni di aggressività. Questi effetti sono da attribuire principalmente alla diminuzione dell'ossigeno nel sangue (ipossia), che viene "mangiato" dall'ossido di carbonio che si sprigiona dalla combustione della sigaretta e dalla proprietà vasocostrittrice della nicotina.



La nicotina, come detto, ha un'azione vasocostrittrice sulla placenta, che riceve meno



nutrimenti, con ricadute sulla crescita del feto e maggiore probabilità di interventi medici alla nascita.

Il bambino subisce danni causati dal fumo non soltanto mentre si trova nel ventre materno, ma anche dopo la nascita, se viene esposto al fumo passivo. I maschi sarebbero più

soggetti a questo tipo di disturbi rispetto alle femmine.

Fumare in gravidanza aumenta il rischio per il bambino di nascere con malformazioni, come per esempio il labbro leporino, oggi curato con una semplice operazione. Infatti, in gravidanza gli organi e i tessuti del bambino si formano man mano e smettere di fumare è necessario per far in modo che non ci siano malformazioni durante la costruzione degli organi.

I danni principali provocati dal fumo passivo nel feto prima e nel bambino poi, sono:

- Minore peso alla nascita: questo può essere inferiore da 200 a 500 grammi in relazione al numero di sigarette fumate dalla madre. Un elemento che si tradurrà in un'altezza media, a sviluppo compiuto, di circa un centimetro in meno rispetto ai coetanei. È dimostrato che i figli di donne fumatrici, alla nascita, hanno un cranio meno sviluppato rispetto ai neonati che non hanno subito il fumo passivo in gravidanza. Inoltre al parto possono insorgere complicazioni per le donne che hanno fumato in gravidanza.
- Maggiore frequenza di parti prematuri: anche in questo caso il peso alla nascita è inferiore alla media. Oltre al parto prematuro c'è il rischio di distacco della placenta, di gravidanza extrauterina e di morte fetale. Tutto ciò potrebbe accadere se la madre fuma più di un pacchetto di sigarette al giorno.
- Aumento del rischio di infezioni neonatali e aumento di infezioni respiratorie e cutanee durante l'adolescenza e l'età adulta.
- Possibili alterazioni dello sviluppo psicofisico, con maggiore incidenza di problemi comportamentali e di socializzazione.
- Maggiori probabilità di tumori infantili (circa il 15% dei casi totali sono riconducibili al fumo in ambiente familiare). Un alto rischio, per le figlie di donne che avevano fumato in gravidanza, di ammalarsi di tumore al seno o all'ovaio. Inoltre, il fumo provoca menopause più precoci, circa due anni rispetto alle non fumatrici in quanto altera la produzione di ormoni sessuali femminili.

Ad essere interessata dalle conseguenze dell'esposizione al fumo di sigaretta durante la gravidanza è soprattutto la funzione respiratoria del bambino, che può subire una riduzione significativa. Il fumo passivo attribuibile ai familiari è responsabile invece di un'alta percentuale di asma nei bambini e del respiro affaticato negli adolescenti.

I rischi del fumo in gravidanza:

<i>Rischi per la mamma</i>	<i>Rischi per il feto</i>
parto pre-termine	peso nascita basso
aborto spontaneo	problemi respiratori
gravidanza tubarica	infezioni neonatali
placenta previa	sviluppo di tumori
sviluppo di tumori	malformazioni
distacco di placenta	problemi di coliche
infezioni uterine	morte improvvisa

BENESSERE360.COM

