

## **Modulo 2.**

### **Essere un fumatore.**

*Ricorda che devi leggere attentamente senza alcuna fretta perché alcuni concetti sono molto più fini di quanto lo sembrino.*

Non ti ripeterò i soliti discorsi che senti da anni, ad esempio che la sigaretta causa il cancro, il tumore, malattie cardiovascolari e un'altra valanga di patologie; no purtroppo questi avvertimenti non hanno mai aiutato nessuno perché la natura umana è più propensa alla gratificazione immediata; un cancro è una conseguenza a lungo termine, il fumatore pensa

di essere l'eccezione alla regola oppure che magicamente si sveglierà un giorno senza più la voglia di fumare, la sigaretta è una gratificazione a breve termine, è istantanea, un cancro è lontano.

Ti elencherò invece le vere conseguenze dell'essere fumatore che affliggono la vita di tutti i giorni. Il problema è che sono sottovalutate da egli perché si è dimenticato come ci si sente da non fumatore, ritenendo queste normali quindi.

## **Stanchezza.**

Fumare rende le persone perennemente stanche perché priva il corpo di una gran quantità d'ossigeno e le sostanze cancerogene contenute all'interno, oltre a influenzare negativamente il corretto funzionamento dell'intero organismo, succhiano una marea di energia, rendendo così il fumatore pigro, stanco e svogliato per ogni

minima faccenda che ha da svolgere. Ho conosciuto fumatori accaniti che mi dicevano di far fatica certi giorni persino a pensare. Quante volte ti è capitato di sentirti molto stanco? Forse mai perché ti sei dimenticato quanto era bello essere pieni di energia prima di diventare un fumatore.

Succede spesso che cerca di bilanciare la stanchezza bevendo molti caffè al giorno, tutto ciò scatena una reazione a catena; ci si sente molto più stanchi al mattino, il nervosismo aumenta e di conseguenza aumentano le sigarette fumate. Fumare e bere molti caffè al giorno porta la mattina successiva a sentirsi allo stesso modo di un pugile dopo un match contro Mike Tyson.

Il problema è ancora più grosso se si è degli sportivi, in questa situazione il corpo ha bisogno di grandi quantità di ossigeno per far

lavorare bene il muscolo e prevenirne l'immediato affaticamento, di conseguenza lo sportivo che fuma oltre che far fatica a respirare incontra la stanchezza rapidamente perché i suoi polmoni danneggiati hanno una bassissima qualità gestionale dell'ossigeno.

Inoltre sappiamo tutti quanto sia fondamentale un'ottima qualità del sonno nella vita di tutti i giorni, come un dispositivo elettronico non riesce a eseguire il suo compito senza batterie noi non riusciamo ad affrontare la giornata senza sonno. Il fumo modifica il bioritmo del nostro organismo, diminuendo notevolmente la qualità del sonno a causa:

- delle apnee notturne (Obstructive Sleep Apnea Syndrome - OSAS): una patologia che comporta ripetute interruzioni dell'attività respiratoria durante il giorno

causando il risveglio frequente del soggetto, sono molto brevi, addirittura 2-4 secondi, spesso non vengono neanche ricordate

- insonnia: la nicotina è uno stimolante e quindi il nemico più grande del sonno
- difficoltà a svegliarsi: una delle cause di stanchezza mattutina riguarda l'incompleto riposo dei muscoli e del cervello dovuto alla reazione di smaltimento della caffeina e di riduzione del livello di sostanze tossiche contenute nella sigaretta
- difficoltà ad addormentarsi
- risvegli notturni
- incubi e sogni inquietanti
- tosse notturna

Il problema è che dormire poco o meno di quel che è necessario comporta conseguenze sgradevoli per la vita di tutti i giorni; come aumenti di ansia e depressione, cali d'umore, facile irritabilità, disturbi d'attenzione,

concentrazione e memoria.

È triste perché qualsiasi cosa si voglia fare nella vita richiede energia, la maggior parte dei fumatori ha o aveva sogni e ambizioni ma la mancata quantità di energia ha creato in loro un oceano di rimpianti. Ma non temere, che tu abbia 15 o 80 anni grazie a tutti i benefici che otterrai diventando non fumatore avrai tanta di quella energia da poter far qualsiasi cosa tu voglia.

### **Rimbambimento.**

Si, ha lo stesso significato di quella parola lì ma preferisco non usare certi termini.

Fumare influisce significativamente sulle capacità intellettuali di un individuo perché la cosiddetta “Working Memory”, ovvero la capacità cognitiva di gestire specifiche attività

in un breve periodo di tempo, che la “Prospective Memory”, ossia l’abilità cognitiva di completare, nel futuro, attività progettate nel passato sono state lesionate dalla mancanza d'ossigeno. In parole semplici il fumo provoca un grande disturbo sia dell'attenzione che della concentrazione, lungo e corto termine.

Quando pensate intensamente alla soluzione di un problema, non vi sembra di essere un po' lenti? Questo perché il cervello ha bisogno di una giusta quantità di ossigeno per lavorare al meglio e il fumo ne ostacola il passaggio, rallentando quindi la comunicazione tra i neuroni.

Diventando quindi non fumatore si sblocca il corretto funzionamento del cervello, risolvendo più velocemente e efficacemente i problemi che ci tormentano la notte.

## **Stress, ansia, depressione e paranoie.**

Prima di tutto ti spiegherò nel modulo 3 come la credenza comune del fatto che la sigaretta riduca lo stress sia una cavolata.

La sigaretta causa stress, depressione e paranoie al fumatore perché lo priva del buon umore. Le sensazioni piacevoli che proviamo durante la nostra vita, come ad esempio vincere una competizione, trovare la soluzione ad un problema o sapere che i nostri figli hanno raggiunto il massimo voto di una verifica, sono possibili grazie al corretto rilascio di dopamina da parte del nostro cervello. Nel momento in cui si accende una sigaretta e ne si fa un tiro, la nicotina ci mette 15 secondi ad arrivare al cervello, arrivata stimola la produzione artificiale di neurotrasmettitori, come ma soprattutto la dopamina, per questo quando si fuma ci si sente rilassati e sembra che lo stress sia andato via ma è una gigantesca illusione. Questo processo di produzione artificiale di



dopamina inganna il cervello che quindi ne riduce la produzione naturale durante la giornata. La conseguenza è che il fumatore crede che la sigaretta sia quindi l'unico mezzo per sentirsi bene e rilassarsi. Quindi nei momenti in cui non si fuma ci si sente ansiosi, stressati e si diventa paranoici a causa dello sbilanciato rilascio di dopamina e della falsa convinzione che si ha in mente. **È anche il motivo principale per cui non si riesce a smettere, perché si penserà di non poter essere più felici.**

Ovviamente il tutto contribuisce a portare il soggetto alla depressione e di conseguenza a fumare di più.

Sei sempre più convinto a diventare un non fumatore vero? Ti assicuro che è bellissimo sentirsi di buon umore tutto il giorno e non sentire per niente la mancanza della sigaretta.

## **Fisico.**

Sicuramente l'organismo di un fumatore è di un mostruoso color nero grigiastro, purtroppo questo non può guardarsi all'interno e vedere la triste città ripiena di fabbriche che sradicano e contaminano qualsiasi piccola parte di natura rimasta. Però sempre per disgrazia sua è in grado di vedere e sentire le conseguenze del suo “vizio” attraverso il corpo a causa :

- dell'invecchiata pelle di colore spento e grigiastro popolata da numerose rughe e capillari aperti
- della struttura fisica, è provato che la persona che inizia a fumare avente una forma fisica accentuata finisce per prendere sempre più peso e quella che comincia con un fisico meno voluminoso è proposta a perdere enormi quantità di peso. Si rischia quindi di essere definiti “ciccioni” o “stecchi”, odio la discriminazione contro le

persone per via dell'aspetto fisico, anche perché venivo definito stecco alla mie spalle, ma devo riportarvi le conseguenze dell'essere un fumatore

- della rovina e perdita dei capelli, il fumo danneggia e rende crespi i capelli attraverso diversi meccanismi.

La nicotina ha un'azione vasocostrittrice sulla micro circolazione determinando una diminuzione dell'ossigenazione del sangue che, attraverso la papilla dermica, arriva al bulbo pilifero inducendo la caduta del capello

- del danneggiamento del cavo orale: la sigaretta rende orribile la bocca a causa delle macchie e dall'alito cattivo che ne provoca. Ma il danno peggiore viene provocato dall'accumulo di placca e tartaro che portano il dente con il passare del tempo a sviluppare infiammazioni gengivali e carie, nonché un intenso color

giallo/marrone che elimina la tranquillità del sorriso in pubblico.

Di sicuro ne consegue il tumore alla bocca.

Probabilmente anche te come facevo io ti guardi allo specchio e intravedi tutte queste caratteristiche che ti fanno sembrare un mostro, un corpo magro pallido e spento caratterizzato da un viso ricoperto di onde morte e particolarizzato da uno sgradevole giallo marrone, il tutto combinato con un espressione stanca e annoiata. Da giovane non riuscivo neanche ad avvicinarmi ad una ragazza per via della puzza e del mio aspetto terribile.

Adesso sono molto felice di guardarmi allo specchio e vedere che il mio corpo vive, la pelle ha assunto un colore rossastro, i miei denti sono di un bianco neve, i capelli lisci e morbidi come il pelo di un cucciolo di cane; il tutto armonizzato con un espressione di calma e

serenità.

## **Salute.**

Sarò breve, potrei scriverti le migliaia di malattie che contrarrai se continui a fumare ma non servirebbe a molto, ti do solo un avvertimento.

Immagina che è da molto che fumi, hai una famiglia e dei figli ed è da qualche settimana che ti senti particolarmente stanco ma non ci badi molto, finché un giorno sei a casa, a lavoro, al parco o in ristorante con degli amici e all'improvviso svieni. Vieni portato subito all'ospedale e iniziano le analisi, te ne stai nel lettino pensando a quando fumerai la prossima sigaretta mentre una piccola parte di te pensa che forse hai contratto un cancro ma la ignori, lo ritieni impossibile, ti è sembrato uno scenario fantastico per tutta la vita. Ma ad un certo punto arriva il dottore e ti informa

lentamente che ti è stato diagnosticato un cancro ai polmoni. Secondo te come finisce la storia? Esatto mesi di pianti, depressione ed agonia, e per cosa? L'illusione di rilassamento?

### **Effetti sull'amore.**

Sarò rapido, a causa degli ingenti danni che il fumo causa al sistema cardiovascolare si ha una diminuzione delle prestazioni sessuali perché l'erezione è basata su un meccanismo essenzialmente vascolare. Questo processo aumenta gradualmente, fino al punto in cui non riuscirete proprio a fare l'amore.

### **Conclusione.**

Questi sono i problemi a cui andate incontro ogni giorno, probabilmente non ve ne accorgete neanche perché ormai siete abituati.

Sorprendete come ne viene influenzato l'umore,

forse se vi sentite perennemente tristi e arrabbiati è a causa della sigaretta, il problema è che voi pensate che il fumo è il rimedio invece ne è la causa.

Ricorda, che devi leggere questo modulo 3 volte, sempre con **estrema serietà**, **immaginandoti ogni frase che leggi e associarne il senso alla tua situazione.**

Metodo  
Lit

