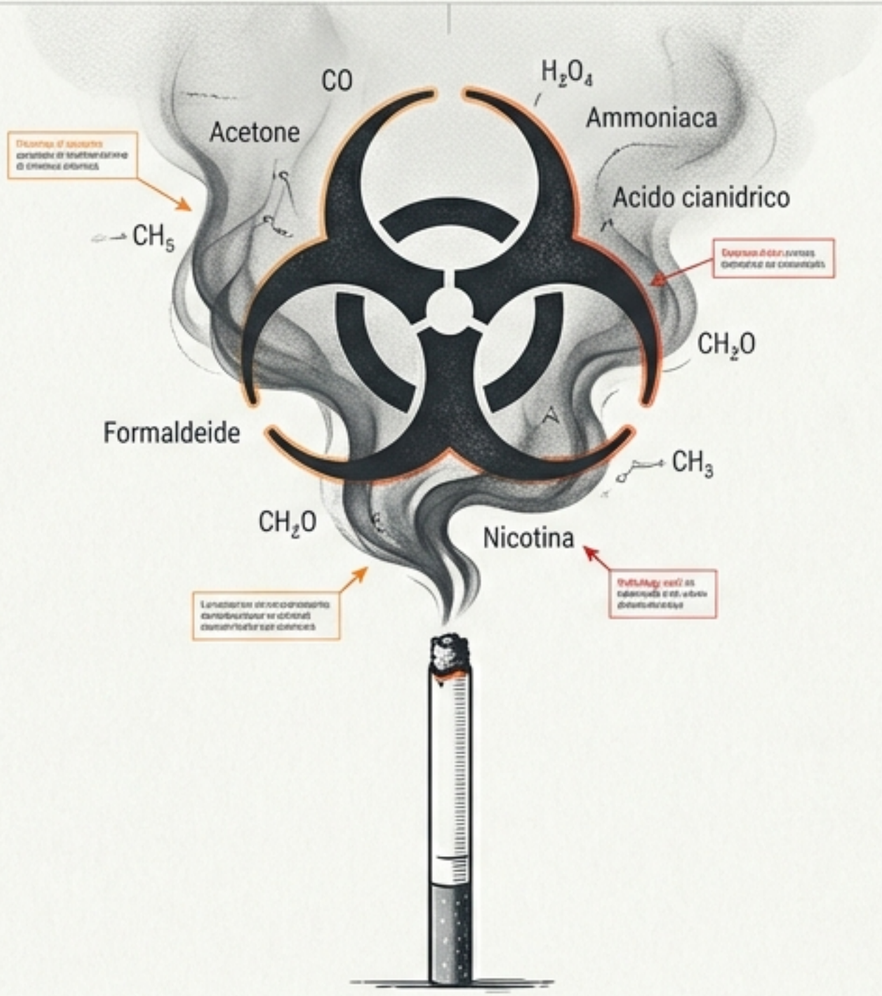


FUMO: LA VERITÀ OLTRE LA NUBE

L’anatomia di una trappola: chimica, dipendenza e libertà

NotebookLM

COSA C'È DAVVERO DENTRO?

NICOTINA

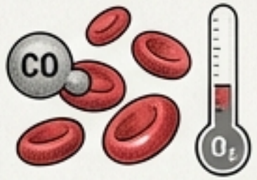
La sostanza che crea dipendenza.

CATRAME

Miscela scura e densa che si deposita nei polmoni (cancerogeno).

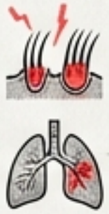
MONOSSIDO DI CARBONIO (CO)

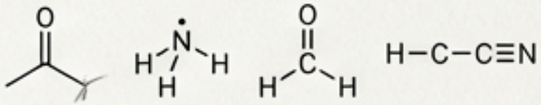
Gas inodore che riduce l'ossigeno nel sangue.



SOSTANZE IRRITANTI

Acetone, ammoniaca, formaldeide, acido cianidrico (danneggiano le mucose).





Hazard Orange

OLTRE 4000 SOSTANZE CHIMICHE IN UNA SOLA SIGARETTA.

Miscela tossica inalata ad ogni boccata.

NotebookLM

L'ILLUSIONE DELLA MATURITÀ

Perché si cade nella rete?

L'IMMAGINE

LA REALTÀ

Pressione sociale

Il desiderio di essere accettati dal gruppo.

Curiosità

La voglia di provare il "proibito".

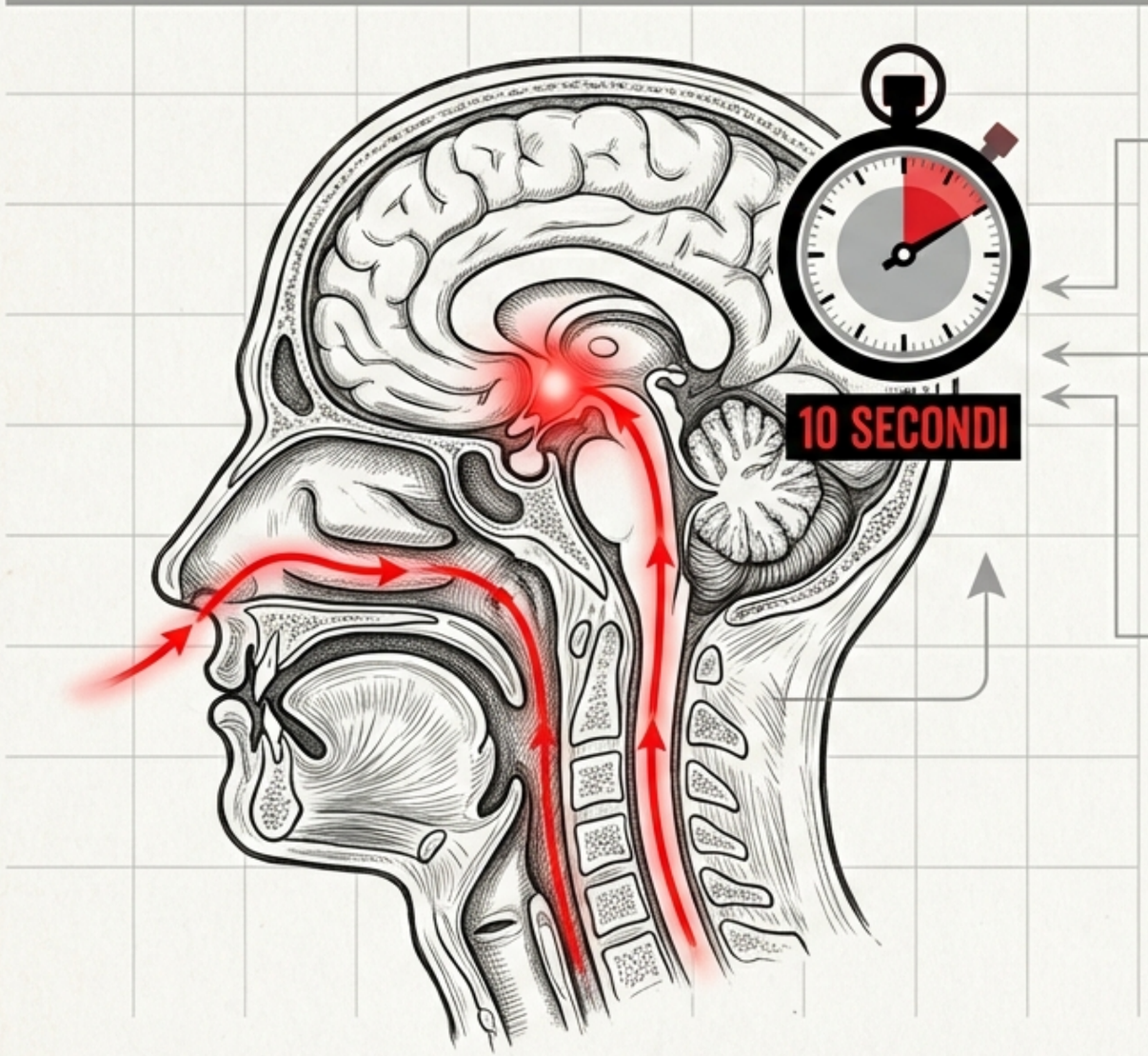
Falsa immagine

Sigaretta associata a maturità, indipendenza e trasgressione.

LA MAGGIOR PARTE DEI FUMATORI ADULTI HA INIZIATO PRIMA DEI 18 ANNI.

NotebookLM

IL CIRCUITO DEI 10 SECONDI



1. La nicotina raggiunge il cervello in soli 10 secondi.
2. Stimola il rilascio di **DOPAMINA** (neurotrasmettitore del piacere e della ricompensa).
3. Il cervello “impara” ad associare la sigaretta a una sensazione positiva immediata.

NotebookLM

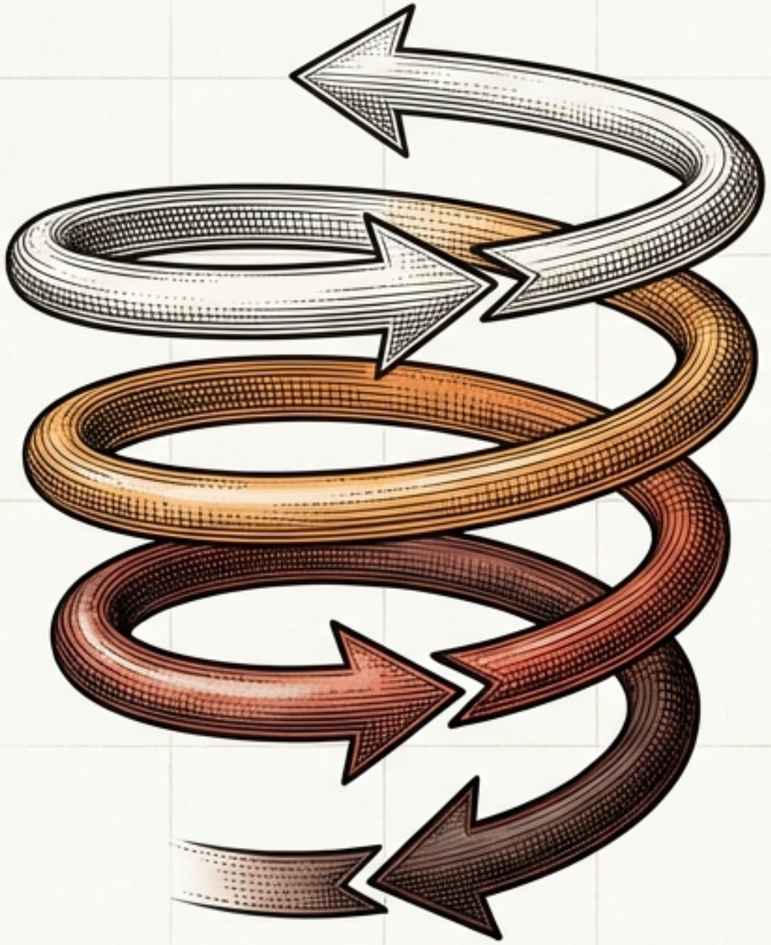
LA SPIRALE DELLA TOLLERANZA

ASSUEFAZIONE

Il cervello si abitua alla dose.

ASTINENZA

Senza nicotina arrivano ansia, irritabilità e difficoltà di concentrazione.



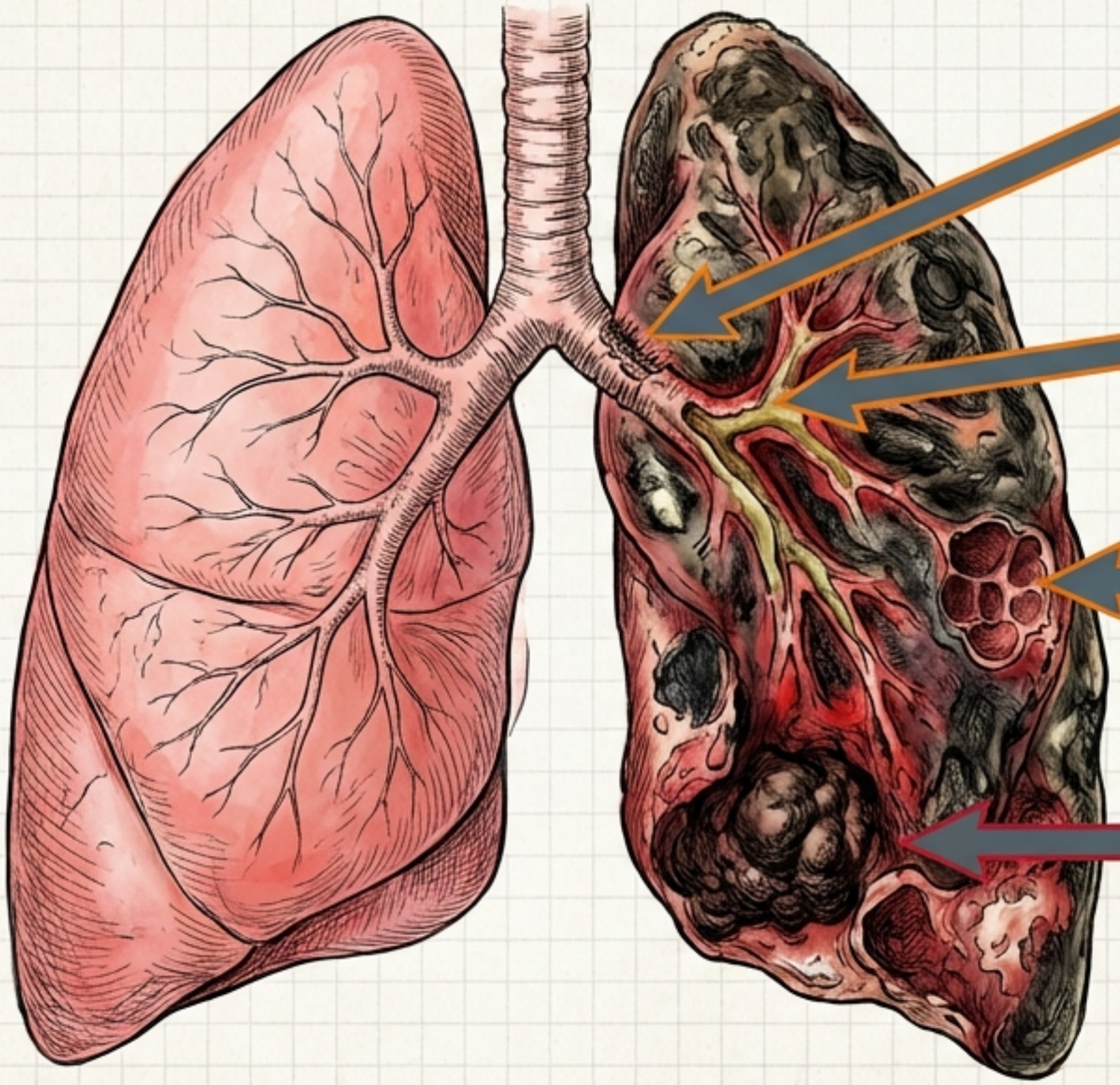
TOLLERANZA

Servono sempre più sigarette per ottenere lo stesso effetto.

Non fumi per stare bene.
Fumi per smettere di stare male.

NotebookLM

I POLMONI SOTTO ASSEDIO



Ciglia Vibratili Distrutte
Il sistema di pulizia naturale si blocca; il ‘fiume’ si ferma.

Bronchite Cronica
Tosse continua e infiammazione.

Enfisema
Gli alveoli esplodono, riducendo il fiato.

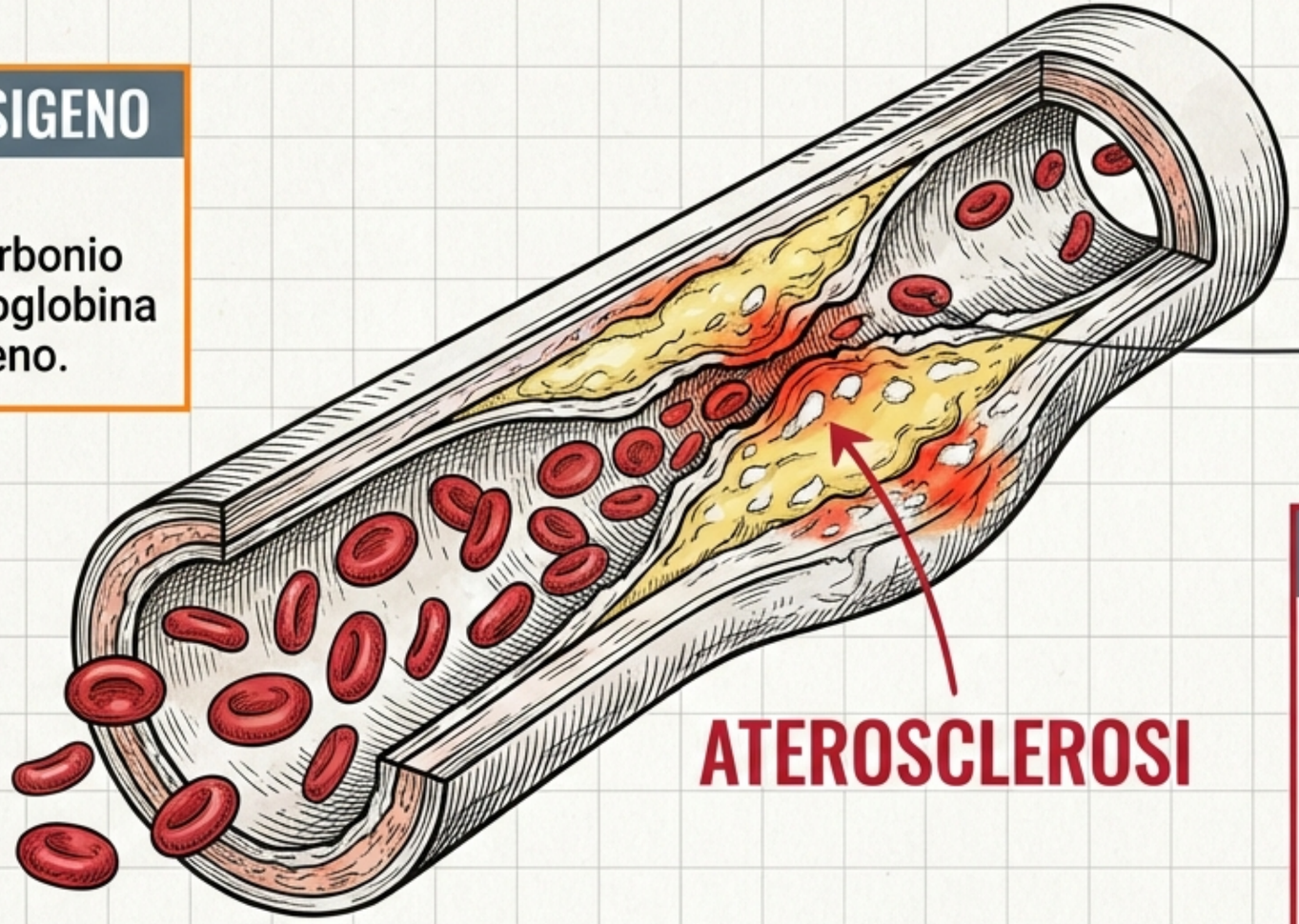
Tumore
Il fumo è la causa dell’**85–90%** dei casi di tumore al polmone.

NotebookLM

IL CUORE E LA CIRCOLAZIONE

IL LADRO DI OSSIGENO

Il Monossido
Il Monossido di Carbonio (CO) si lega all'emoglobina al posto dell'ossigeno.



IL RISCHIO

Aumento della pressione arteriosa
+
Arterie rigide
= Alto rischio di Infarto e Ictus.

NotebookLM

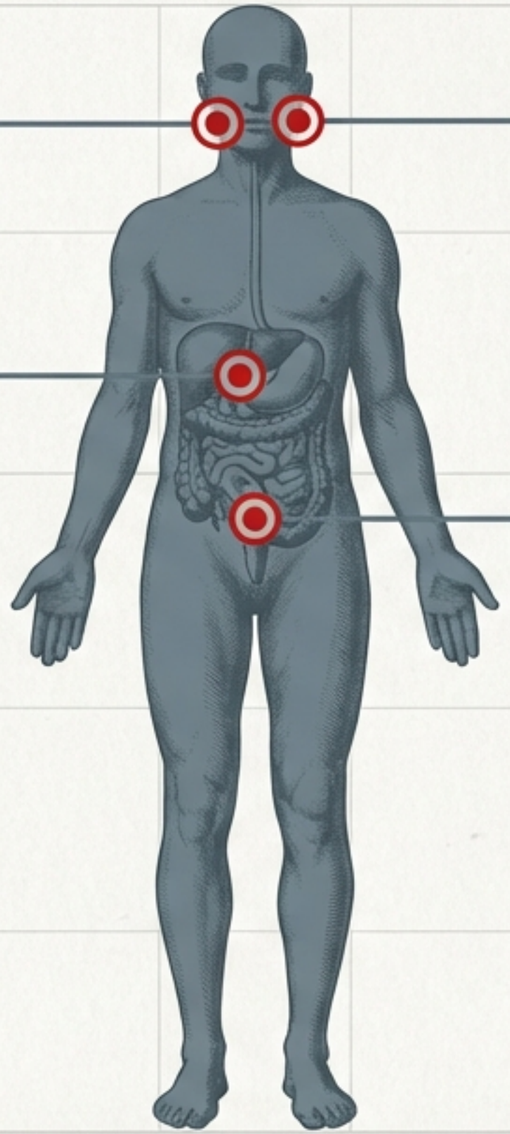
DANNI COLLATERALI: TUTTO IL CORPO

BOCCA E GOLA

→ Tumori del cavo orale, ingiallimento dei denti, alitosi.

PELLE

→ Invecchiamento precoce.



ORGANI INTERNI

→ Tumori a vescica, pancreas, stomaco, esofago.

GRAVIDANZA

→ Rischio di parto prematuro, basso peso alla nascita e SIDS (morte improvvisa del neonato).

NotebookLM

IL FUMO PASSIVO: VITTIME INNOCENTI

Il **fumo laterale** non è filtrato: contiene le stesse sostanze tossiche in concentrazioni spesso **più elevate**.

IMPATTO SUI BAMBINI

- Aumento del rischio di **asma**.
- **Infezioni respiratorie** e **otiti** frequenti.

Vietato fumare in locali pubblici, scuole e ospedali per tutelare la salute di tutti.

NotebookLM

UN'EPIDEMIA SILENZIOSA

8 MILIONI

I morti ogni anno nel mondo
a causa del fumo.

#1

La prima causa di morte
prevenibile al mondo (Dati OMS).

1 MILIONE

I morti causati dal solo
fumo passivo.

NotebookLM

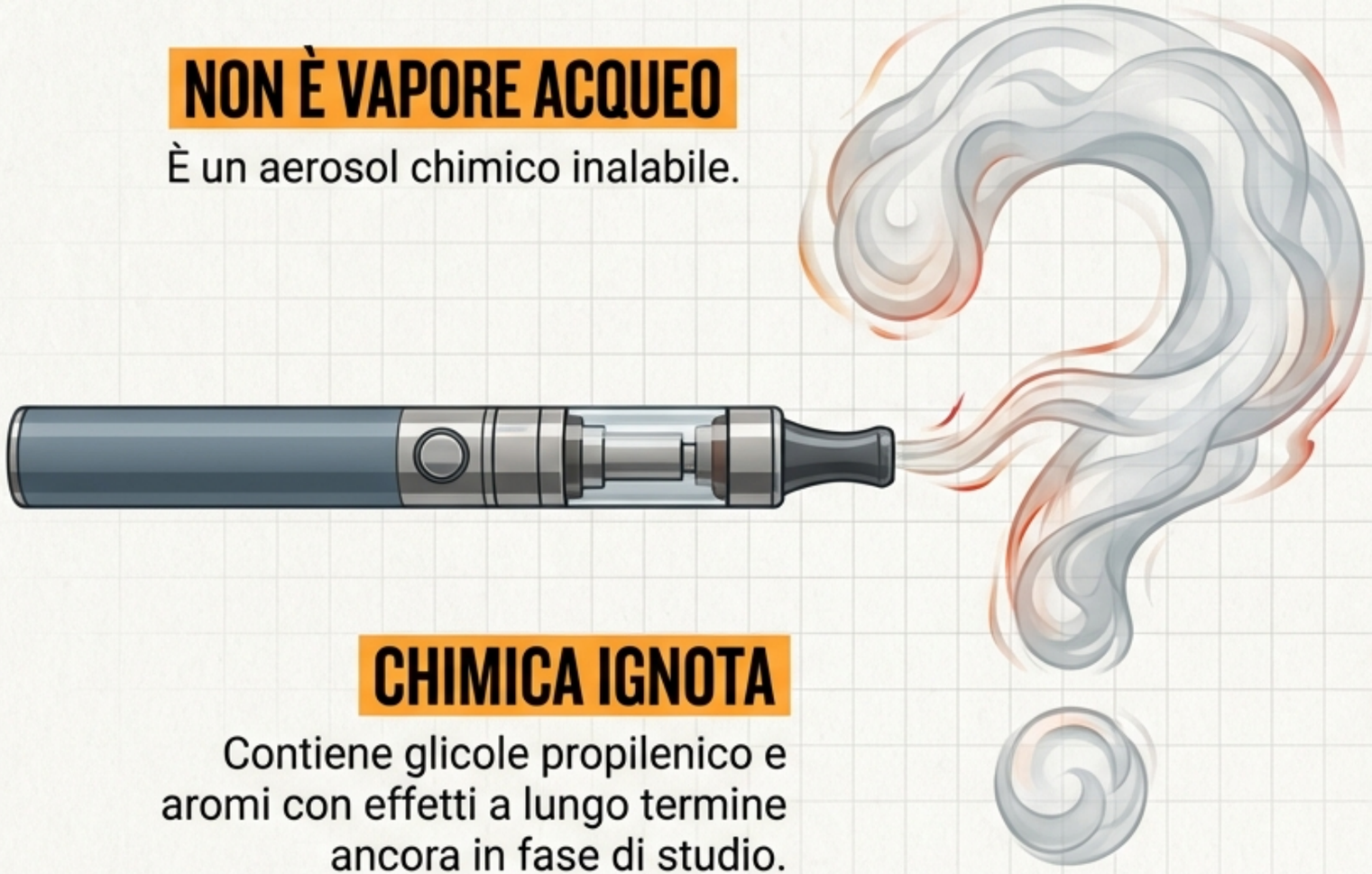
SIGARETTE ELETTRONICHE: VAPORE O VELENO?

NON È VAPORE ACQUEO

È un aerosol chimico inalabile.

CONTIENE NICOTINA

Crea dipendenza esattamente come le sigarette tradizionali.



CHIMICA IGNOTA

Contiene glicole propilenico e aromi con effetti a lungo termine ancora in fase di studio.

PORTA D'INGRESSO

Per i giovani è spesso il primo passo verso il tabagismo.

NotebookLM

MITI DA SFATARE

Mito: Le sigarette light fanno meno male.

Realtà: Falso. Si inala più profondamente per compensare, assorbendo lo stesso veleno.

Mito: Fumo poco, smetto quando voglio.

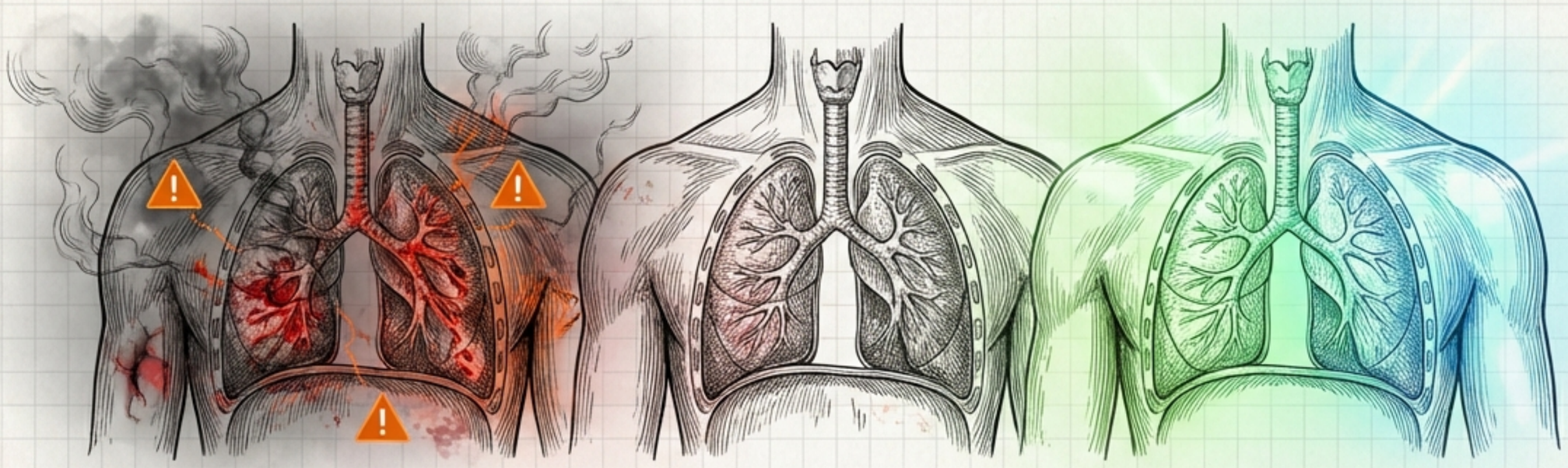
Realtà: Falso. Il cervello impara la dipendenza in fretta, anche con poche dosi.

Mito: La e-cig è innocua.

Realtà: Falso. Le particelle fini entrano nei polmoni e irritano le vie respiratorie.

NotebookLM

IL CORPO CHE GUARISCE



20 MINUTI

La pressione sanguigna torna normale.

24 ORE

Il Monossido di Carbonio (CO) scompare dal sangue.

1 ANNO

Il rischio cardiovascolare si dimezza.

10 ANNI

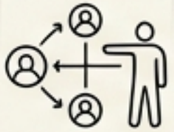
Il rischio di tumore al polmone si riduce del 50%.

NotebookLM

LA TUA MIGLIORE DIFESA

CONOSCENZA

Capire che è **chimica**, non carattere.



SAPER DIRE NO

Resistere alla pressione del gruppo è un segno di **forza**.

NON INIZIARE

L'unica vera **libertà** è non dipendere da nulla.

Parlane con un adulto di fiducia in caso di difficoltà. Scegli la tua salute.

NotebookLM