

Il Fumo: Dipendenza e Danni

Cosa c'è in una sigaretta

Una sigaretta contiene oltre **4 000 sostanze chimiche**. Quando brucia, il fumo che si produce è una miscela tossica. Le principali sostanze nocive sono:

- **Nicotina** — la sostanza che crea **dipendenza**. Raggiunge il cervello in circa 10 secondi dall'inalazione.
- **Catrame** — miscela densa e scura che si deposita nei polmoni. Contiene decine di sostanze **cancerogene**.
- **Monossido di carbonio (CO)** — gas inodore che si lega all'emoglobina al posto dell'ossigeno, riducendo il trasporto di O₂ nel sangue.
- **Sostanze irritanti** — acetone, ammoniaca, formaldeide, acido cianidrico: danneggiano le mucose e le ciglia vibratili.

Il meccanismo della dipendenza

Come nasce la dipendenza:

1. La nicotina raggiunge il cervello in **10 secondi**.
2. Stimola il rilascio di **dopamina**, il neurotrasmettitore del piacere e della ricompensa.
3. Il cervello associa la sigaretta a una **sensazione positiva**.
4. Con il tempo, sviluppa **tolleranza**: servono sempre più sigarette per lo stesso effetto.
5. Senza nicotina, si manifestano i sintomi dell'**astinenza**: ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione.

Perché si comincia a fumare:

- **Pressione sociale** — il desiderio di sentirsi accettati dal gruppo dei pari.
- **Curiosità** — la voglia di provare qualcosa di "proibito".
- **Imitazione** — genitori, fratelli o amici che fumano.
- **Falsa immagine** — la sigaretta associata a maturità, indipendenza, trasgressione.

La maggior parte dei fumatori adulti ha iniziato **prima dei 18 anni**. Chi non inizia da adolescente ha molte meno probabilità di diventare fumatore.

Il fumo passivo

Il **fumo passivo** è il fumo inalato involontariamente da chi si trova vicino a un fumatore. Non è meno pericoloso: contiene le **stesse sostanze tossiche** del fumo diretto, spesso in concentrazioni **più elevate** (il fumo laterale della sigaretta non è filtrato).

I bambini sono i più vulnerabili al fumo passivo: aumenta il rischio di **asma**, infezioni respiratorie e **otiti**. Per legge, in Italia è vietato fumare nei locali pubblici, negli ospedali e nelle scuole.

Il Fumo: Dipendenza e Danni

I danni del fumo — apparato per apparato

Apparato respiratorio:

- Distruzione delle **ciglia vibratili** — il sistema di pulizia dei polmoni si blocca.
- **Bronchite cronica** — infiammazione persistente dei bronchi, tosse continua.
- **Enfisema polmonare** — gli alveoli si distruggono, la superficie di scambio si riduce, il respiro diventa sempre più difficile.
- **Tumore al polmone** — il fumo è la causa dell'85-90% dei casi.

Apparato circolatorio:

- **Aterosclerosi** — accumulo di depositi nelle arterie, con rischio di infarto e ictus.
- Aumento della **pressione arteriosa** e della frequenza cardiaca.

Cavo orale e altri organi:

- Tumori a bocca, gola, esofago, **vescica**, pancreas, stomaco.
- Ingiallimento dei denti, alitosi, invecchiamento precoce della pelle.

In gravidanza:

- Maggior rischio di parto prematuro, basso peso alla nascita, **morte improvvisa** del neonato (SIDS).

Dati OMS: il fumo uccide oltre **8 milioni** di persone ogni anno nel mondo — di cui oltre 1 milione per fumo passivo. È la **prima causa prevenibile** di morte.

Le sigarette elettroniche

Le **sigarette elettroniche** (e-cig) non bruciano tabacco: riscaldano un **liquido** che produce un aerosol ("vapore") inalabile.

- Contengono comunque **nicotina** nella maggior parte dei casi — creano dipendenza come le sigarette tradizionali.
- Contengono sostanze chimiche (glicole propilenico, aromi) i cui effetti a lungo termine sono **ancora in fase di studio**.
- **Non sono innocue:** possono causare irritazione delle vie respiratorie e danni polmonari.
- Per i non fumatori e per i giovani rappresentano una **porta d'ingresso** verso la dipendenza da nicotina.

Smettere si può — prevenire è meglio

I benefici di smettere:

- Dopo **20 minuti**: la pressione torna normale.
- Dopo **24 ore**: il CO scompare dal sangue.
- Dopo **1 anno**: il rischio cardiovascolare si dimezza.
- Dopo **10 anni**: il rischio di tumore al polmone si riduce del 50%.

Come prevenire:

- Conoscere i **fatti**: la dipendenza è un meccanismo chimico, non una scelta di forza di volontà.
- Saper **dire no** alla pressione del gruppo.
- Non sottovalutare le e-cig: la nicotina crea dipendenza in **qualsiasi forma**.
- Parlare con un adulto di fiducia in caso di difficoltà.

Falsi miti da sfatare

- **"Le sigarette light fanno meno male"** — falso. Il fumatore inala più profondamente per compensare, assorbendo le stesse quantità di sostanze tossiche.
- **"Fumo solo ogni tanto, non divento dipendente"** — falso. La nicotina crea dipendenza anche con poche sigarette: il cervello impara in fretta.
- **"Le e-cig sono solo vapore acqueo"** — falso. L'aerosol contiene nicotina, sostanze chimiche e particelle fini che entrano nei polmoni.