

TABAGISMO

Quando si comincia fumare?

Molti hanno fumato la prima sigaretta da bambini, nella propria abitazione, di nascosto dai genitori. Altri lo hanno fatto assieme agli amici, a scuola.

Perché si comincia a fumare?

Le motivazioni che spingono a fumare sono numerose e complesse. Solo analizzandole attentamente è possibile comprenderle: la naturale curiosità che si prova per tutto ciò che è nuovo, specie se è proibito. Un atto di ribellione verso la famiglia e la società, oppure la ricerca di un sostegno in caso di difficoltà scolastiche, lavorative ed ambientali in genere. La noia e l'insofferenza per l'ambiente nel quale si vive.

In un secondo tempo subentra un fattore che moltiplica gli effetti della motivazioni specifiche: la libera disponibilità della droga sottoforma di sigaretta facilmente acquistabile o, addirittura, liberamente disponibile nell'ambiente familiare.

Questa riflessione non porta a sottovalutare le motivazioni che spingono verso il fumo, ma al contrario mostra quanto sia difficile combatterle, essendo esse in gran parte radicate nella natura stessa dell'uomo. Contrastandole si rischia solo di rafforzarle come fanno le campagne educative.

Cosa succede quando una sigaretta brucia?

Per capire la struttura della sigaretta, è importante sapere come brucia, poiché è il processo di combustione che produce il catrame. Il filtro delle sigarette ha la funzione di bloccare alcune particelle di catrame prodotte dalla combustione. Quando si fuma una sigaretta tutto il fumo viene aspirato comprese le particelle fini e i gas.

Il fumo ha più di 4000 composti che comprendono: catrame, nicotina e monossido di carbonio.

Le conseguenze del fumo.

La voglia di farsi vedere con la sigaretta in mano tende a trasformarsi in bisogno compulsivo al fine di evitare i disturbi causati dalla sua mancanza. Questo fenomeno viene chiamato tossicodipendenza o dipendenza.

Gli effetti della nicotina comportano un senso di piacere, rinforzo positivo che spinge a fumare. A questo si aggiunge l'astinenza, contraddistinta da difficoltà di concentrazione, irritabilità, insonnia e sintomi fisici come la bradicardia per evitare i disturbi causati.

Il fumo attivo è la principale causa di morbosità e mortalità in tutto il mondo occidentale. Le principali patologie sono le broncopneumatie croniche ostruttive, il cancro del polmone e le malattie cardiovascolari, oltre ad eventi cardiaci ischemici.

Si hanno poi danni a livello riproduttivo e durante la gestazione. Il fumo di sigaretta è annoverato tra gli agenti capaci, a seguito di un'esposizione cronica, di danneggiare seriamente la funzione riproduttiva. Quest'azione negativa si esplica non solo sulle gonadi, ma anche allo sviluppo embrionale e postnatale.

PERCHE' SMETTERE?

- Il fumo provoca il cancro
- Il fumo in gravidanza danneggia il bambino
- Il fumo crea un' elevata dipendenza
- Il fumo diminuisce la fertilità
- Il fumo invecchia la pelle
- Il fumo provoca morte lenta e dolorosa...

COME SMETTERE?

- Limitare il fumo a massimo dieci sigarette al giorno
- Non fumare per strada
- Non portare con se accendini
- Rifiutare le sigarette offerte
- Scegliere un tipo di sigaretta a basso contenuto di nicotina
- Comprare un nuovo pacchetto solo dopo aver finito completamente il

precedente

- Non fumare in presenza di non fumatori
- Non fare boccate troppo avide perché il numero e la profondità delle tirate influisce sull'effetto dannoso della sigaretta
- Fumare la sigaretta fino a metà poiché il contenuto di nicotina vicino al filtro è maggiore rispetto alla parte iniziale.

I VANTAGGI DEL NON FUMARE

Salute :

- Meno tosse
- Più resistenza nelle attività motorie
- Migliori capacità intellettuali
- Alito più fresco
- Meno rischi di tumori
- Meno disturbi respiratori...

Autostima :

- Soddisfazione personale per aver vinto una prova difficile
- Sensazione di libertà per non essere più condizionati da dipendenza fisica

Aspetto estetico :

- Denti più bianchi
- Pelle più fresca
- Alito più gradevole
- Meno odori negli abiti

Buon esempio :

- Per figli, nipoti e amici
- Modello di comportamento sano per chi lavora nelle scuole o nei luoghi pubblici

Economia :

Risparmio di denaro, ecco alcuni esempi :

- con dieci pacchetti potresti mangiare una pizza con un amico;
- con venti pacchetti ti compri un paio di jeans di marca;
- con trenta pacchetti un orologio;
- con cento pacchetti hai una nuova televisione;
- con trecentocinquanta pacchetti un viaggio nel mar rosso per due persone;

- con un anno di fumo uno scooter nuovo;
- con cinque anni di fumo un'auto;
- con dieci anni di fumo un'auto di grossa cilindrata;

**SE NON FUMI PER TUTTA LA VITA RISPARMI DENARO PER
COMPRARTI UN VILLETTA A MALINDI!**

RIASSUMENDO...

Per fronteggiare uno stress prolungato dell'organismo a causa dell'astinenza si cerca, tramite la stimolazione dell'ipofisi, di alleviare eventuali disturbi o affaticamenti. Solitamente la quantità di nicotina introdotta nel corpo per raggiungere tale obiettivo è 35/40 ml. Superata la quantità sopracitata si crea una dipendenza psichica della sostanza.

I suoi effetti sono l'aumento di liberazione di dopamina, un neurotrasmettitore che ha la funzione di mettere in comunicazione le cellule nervose tra di loro, ottenendo come conseguenza l'analoga dipendenza che creano eroina, cocaina e alcool. L'unico fattore discriminante tra queste sostanze è il loro potenziale di dipendenza: la nicotina è più tossica dell'eroina, ma quest'ultima provoca maggior dipendenza poiché ha effetti cognitivi più marcati rispetto alla nicotina.

Il fumo provoca anche malattie a breve termine come nausea, aumento di colesterolo, aumento di pressione, acidità gastrica, palpitazioni, tosse e tremori alle mani. Queste malattie pur essendo di breve o comunque limitata durata provocano effetti devastanti sul corpo. Nei casi più gravi si può avere una difficoltà a camminare poiché non arriva sangue a sufficienza nei muscoli delle gambe.

Anche i prodotti che dovrebbero aiutare a smettere di fumare (cerotti antifumo) sono pericolosi perché potrebbero intossicare accidentalmente le persone che ne entrano involontariamente in contatto poiché su di essi permane una quantità di nicotina pari a quattro sigarette.