

I danni del fumo

Il fumo di sigaretta contiene oltre **4000 sostanze diverse** di cui almeno 40 sono tossiche e cancerogene. Oltre alla **nicotina**, catrame e gas tossici tra cui il **monossido di carbonio** (sostanza emessa anche dai gas di scarico delle automobili), l'ammoniaca, le nitrosamine, i nitrili, gli idrocarburi volatili, la formaldeide ecc.

Azioni del fumo:

- cancro (sviluppo e accrescimento del cancro del polmone, del cavo orale, della laringe, dell'esofago, del pancreas, della vescica del rene);
- fattore di rischio di infarto cardiaco;
- irritante (tosse, [bronchite cronica](#), enfisema);
- il colore delle dita delle mani e l'alito e gli abiti impregnati!

In Italia la stima è di circa 100.000 morti all'anno per malattie dovute al fumo, di cui il 25% in un'età compresa tra 35 e 65 anni.

Il fumo passivo è più dannoso: non si beneficia del filtro, ma si inalano anche le sostanze della carta.

Durante la gravidanza, a fumare una sigaretta sono sempre in due: la mamma e il bambino. Gli effetti nocivi sul nascituro sono rappresentati da una crescita ritardata del feto dovuta ad una minore irrorazione sanguigna e ossigenazione.

Perché si fuma:

- per sentirmi grande;
- mi rilassa;
- è il solo vizio che ho ..

No:

la nicotina genera una forte **dipendenza**, come le droghe più pesanti: si accende la sigaretta non per scelta, ma per ripristinare il livello di nicotina nel sangue.

Smettere di fumare:

- allunga la speranza di vita e si riduce l'insorgenza di malattie: il rischio di avere un infarto cardiaco si riduce del 50% dopo 1 anno. Il rischio di avere un ictus cerebrale regredisce in 5-10 anni.
- Il rischio di cancro del polmone è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato dopo 10 anni dalla sospensione.

Smettere di fumare migliora la qualità della vita:

- olfatto e gusto migliorano già dopo alcuni giorni;
- la pelle ritorna più luminosa dopo alcune settimane;
- i denti diventano più bianchi;
- l'alito diventa più gradevole;
- gli abiti e i capelli non hanno più l'odore di fumo;
- il respiro migliora e scompare la tosse da fumo;
- si salgono più facilmente le scale;
- ci si sente meglio risparmiando anche soldi.

Prova a calcolare quanto costa fumare all'anno.

[Danni del fumo Fondazione Umberto Veronesi.flv - YouTube](#)



Ha smesso di fumare

Dopo 7 giorni
Migliorano olfatto
e gusto

Dopo 3 mesi
I polmoni
migliorano del
30 %

Dopo 8 ore
Il monossido di
carbonio torna
a livelli normali

**Dopo 1
anno**
Risparmiati
1200 euro

Dopo 84 giorni
I polmoni
riacquistano la
capacità di
autopulirsi

**Dopo 1
anno**
Dimezzato il
rischio di
malattie
cardiache

**Dopo 5
giorni**
Quasi tutta
la nicotina
viene
espulsa

**Ogni sigaretta che NON
fumi, ti fa bene**