

II VERO e il FALSO

Sul fumo di sigaretta e l'uso di tabacco

Sul fumo circolano molti "falsi miti". Alcune informazioni errate sono ormai diffuse da decenni, altre sono invece vere e dovute a recenti scoperte scientifiche che hanno messo in luce particolari effetti prodotti dalla nicotina sul cervello e sul corpo umano. Qui sotto c'è una lista di queste credenze, con la risposta giusta...

Si diventa dipendenti quando si fumano almeno 20 sigarette al giorno

FALSO: La dipendenza da nicotina non si misura col numero di sigarette fumate, ma con una serie di altre variabili che puoi scoprire facendo il test di Fagerstrom (in questa sezione). In genere, già fumando più di 100 sigarette l'anno (5 pacchetti) ci si può definire dipendenti. Anche se si trascorrono intere giornate senza fumare, la compulsione si ripresenta e l'abitudine non viene interrotta.

Il consumo di tabacco è solo una delle cause di malattia al mondo, paragonabile all'inquinamento o altri fattori di rischio.

FALSO: Il tabagismo è la prima causa evitabile in Occidente, provoca 70.000 morti l'anno ed è causa del 35% dei morti per tumore in Italia. L'inquinamento, che pure costituisce un problema, è alla base di non più del 3-5% di decesso per cancro.

Il fumo è una cattiva abitudine o un "vizio".

FALSO: Il fumo è una dipendenza che si instaura a causa dell'effetto che la nicotina ha sul cervello.

Smettere di fumare è molto difficile

VERO. Su 100 fumatori che pensano di smettere, a distanza di 12 mesi solo 2-4 ci sono riusciti. Il 96-98% è ricaduto nell'abitudine al fumo. Questo significa che è importante farsi aiutare.

L'unica cura è la forza di volontà

FALSO. Oggi esistono delle cure molto efficaci, che vengono erogate nei centri antifumo. Si tratta di percorsi che durano 1-2 mesi, fondati sul sostegno comportamentale e sull'uso di farmaci specifici. I risultati raggiungibili sono 10-15 volte più alti del fai-da-te. Per es. si riesce a raggiungere la cessazione dal fumo e stabilizzarla in oltre il 40% dei casi.

Fumare davanti ai bambini fa aumentare in loro il rischio di ammalarsi

VERO. Il fumo passivo è causa di aumento dei tumori, tanto che diversi studi hanno dimostrato un incremento di SIDS (morte in culla), malattie respiratorie, asma, allergie, otiti nei bambini sottoposti a fumo passivo. Altre ricerche hanno confermato un aumentato rischio di tumore polmonare nei coniugi di fumatori.

Le sigarette light sono meno pericolose

FALSO. Anche se sono più sottili o contengono teoricamente meno nicotina, di fatto il fumatore aspira più velocemente per ripristinare il bisogno di nicotina nel sangue a cui è abituato. Per favorire tutto ciò, molte aziende produttrici di sigarette rendono più porosi i filtri e aggiungono sostanze chimiche al tabacco, in modo da migliorarne il gusto e facilitare la penetrazione della nicotina nel cervello.

Le sigarette elettroniche sono sicure e possono essere usate in qualsiasi ambiente.

FALSO. I dati scientifici sulle sigarette elettroniche sono per ora incompleti e lacunosi. Da alcuni studi sembra emergere che non contengono sostanze note come cancerogeni e non producono né combustione né monossido di carbonio. I dati di sicurezza a lungo termine non sono però ancora disponibili, né si sa se questi prodotti producono essi stessi dipendenza.

Sicuramente i dispositivi che contengono nicotina (a varie concentrazioni) sono in grado di provocare i danni legati a questa sostanza (per es. sull'apparato cardiovascolare).

La prudenza suggerisce di evitarne l'uso nei luoghi chiusi e, per chi non fuma, di **NON COMINCIARE** a fumare sigarette elettroniche, perché esiste comunque un rischio di diventare dipendenti o passare poi al fumo tradizionale di tabacco.

Per avere dei benefici dalla cessazione dal fumo occorrono almeno 5 anni

FALSO. I primi benefici si cominciano a vedere già dopo 24 ore dall'ultima sigaretta, e anche prima. Il numero di battiti del cuore in un minuto (frequenza cardiaca) si riduce e questo significa che il cuore viene meno affaticato. Affluisce maggior sangue al cervello e agli altri organi, il monossido di carbonio (gas velenoso prodotto dalla sigaretta) che si accumula nel sangue sparisce. Oltre a ciò la pressione arteriosa si abbassa modestamente, soprattutto nei soggetti ipertesi.

Il fumo provoca impotenza e altre malattie cardiovascolari

VERO. Il fumo riduce il flusso di ossigeno negli organi interni (per es. apparato genitale, cuore, cervello, reni, pelle etc...), per cui uno dei disturbi più frequenti nei fumatori è l'impotenza o la scarsa erezione. I fumatori sono ad alto rischio di infarto e ictus cerebrale.

Le sigarette costruite artigianalmente col tabacco trinciato sono meno dannose

FALSO. Tutte le sigarette sono dannose, perché sono presenti le componenti essenziali che ne determinano l'attività: la combustione, il catrame, il monossido di carbonio, la nicotina.

5 sigarette al giorno non fanno male

FALSO. Questa informazione sbagliata, appoggiata da anni di propaganda delle multinazionali del tabacco, si è dimostrata scientificamente infondata. Alcuni danni indotti dal fumo sono dipendenti dalla durata dell'abitudine e non solo dalla quantità di sigarette fumate. Per fare un esempio, il fumo di una sola sigaretta in una piccola camera può fare raggiungere saturazioni di polveri sottili (PM10) di 700 – 900 mcg/m³. Le polveri sottili sono la componente più pericolosa dell'inquinamento ambientale, tanto che quando viene superata la soglia di 50 mcg/m³ per 3 giorni consecutivi si deve bloccare il traffico. E' evidente il confronto tra i 50 mcg/m³ che provocano il blocco del traffico e i 900 mcg/m³ nella stanza di un fumatore. Ma non è tutto: questi dati si riferiscono alle polveri che si inalano **PASSIVAMENTE** in una cameretta in cui è stata fumata una sigaretta. Le polveri inalate **DIRETTAMENTE** dal fumatore sono decine di volte maggiori!