

## TABACCO

### La sostanza

Il tabacco contiene più di 3'500 principi attivi (monossido di carbonio, benzolo, cianuro, idrogeno, azoto, ecc.). I principali sono la nicotina e il catrame presenti in diverse concentrazioni nelle foglie di tabacco. Il tabacco è generalmente fumato e più raramente masticato o sniffato (mentolino). Si presenta sotto forma di sigarette, tabacco da pipa, tabacco da rollare, tabacco da masticare o tabacco da sniffare. Il suo dosaggio dipende da fattori individuali e da come viene consumato. La dose mortale di nicotina per gli adulti è di circa 60 mg ed è evidentemente molto inferiore per i giovani e i bambini.

### Gli effetti

Il tabacco contiene una vera e propria droga: la nicotina. La nicotina ha un effetto stimolante e, in grandi quantità, calma e distende i muscoli. La nicotina riduce inoltre l'appetito, l'ansia e l'aggressività. Non appena si accende una sigaretta, si libera della nicotina. Questa sostanza, combinata con il catrame, arriva nei polmoni, prima di circolare nel sangue. Dopo 7 secondi, le molecole di nicotina arrivano al cervello e il suo effetto dura per qualche minuto. In caso di stanchezza una sigaretta può dare la carica; può anche far sparire le piccole paure e le tensioni. Il tabacco agisce quindi sia come stimolante che come calmante.

Quanti modi ci sono di tenere in bocca o tra le dita una sigaretta? Un'infinità. La pubblicità ci fa credere che ogni modo intende comunicare uno stile di vita, uno stato d'animo: sensualità, machismo, femminilità. Ma la pubblicità se ne frega della nostra salute.

### Rischi e effetti secondari

Lo sanno tutti: fumare fa male alla salute. Può provocare il cancro, la bronchite cronica, infarto, o ictus cerebrale. C'è inoltre un aumento del rischio d'impotenza e sterilità. Nel nostro paese il fumo uccide ogni giorno venticinque persone, ossia miete più vittime dell'AIDS, delle droghe pesanti, dell'alcol, degli incidenti stradali, degli omicidi e dei suicidi messi insieme. Lo sanno tutti ma molti continuano a fumare.

Quando fumi l'alito, i vestiti, i capelli e le dita assumono un odore sgradevole, i denti diventano giallastri e la carnagione pallida. Fumare costa caro: se fumi un pacchetto al giorno spendi oltre 2'000 franchi all'anno e aumenti il rischio di ammalarti seriamente in futuro.

Il tuo olfatto e le tue papille gustative non sono più così sensibili? Il mattino appena ti alzi tossisci molto? La tua condizione fisica peggiora e il fiato si fa troppo corto per giocare a calcio o per sciare nella neve fresca? Ti è mai successo di far fatica a salire le scale? Probabilmente ogni fumatore sa citare ancora altri motivi per cui non conviene iniziare a fumare.

Il piccolo piacere che può dare una sigaretta fumata di tanto in tanto diventa facilmente un'abitudine e un bisogno di cui non si può più fare a meno: c'è la sigaretta della pausa, quella dopo mangiato, quello che si fuma durante una telefonata, quella che ti aiuta a superare la timidezza o che scaccia un senso di malessere... Quante volte prendi una sigaretta dal pacchetto, la metti in bocca, l'accendi, la prendi tra le dita, ci giochi, solo perché almeno si ha qualche cosa da fare? Tutte queste sigarette sono strettamente collegate a varie situazioni e ne diventano parte integrante. Se non le fumi, è come se mancasse qualcosa. A quel punto non pensi nemmeno più a rinunciarci e il piccolo piacere occasionale diventa, inavvertitamente, prima un automatismo e poi una dipendenza.

La nicotina ti rende dipendente anche a livello fisico in modo molto rapido, tanto quanto le droghe pesanti. Con ogni sigaretta, la nicotina raggiunge il cervello e produce i suoi effetti. Non c'è praticamente nessun'altra droga che viene consumata così spesso e in modo automatico come le sigarette. Molti iniziano a fumare occasionalmente ma dopo meno di un anno il loro bisogno li porta già a fumare un pacchetto al giorno.

Fumare sigarette "light" non cambia nulla: è il bisogno di nicotina a determinare quante sigarette si fumano e con che intensità viene inalato il fumo. Anche fumando "leggero", il rischio di diventare dipendenti e di ammalarsi di cancro è lo stesso di quello che si corre con le sigarette normali.

È molto più facile non iniziare a fumare che smettere. Chi raggiunge i vent'anni senza fumare ha maggiori possibilità di continuare a non fumare. Viceversa, chi inizia a fumare a quindici anni, ha maggiori possibilità di essere ancora dipendente a trentacinque... Più si è dipendenti dalle sigarette più diventa difficile smettere di fumare. Conviene quindi evitare di cominciare a fumare. Smettere non è facile ma ci sono dei trucchetti che ti possono aiutare a ridurre gradualmente il numero di sigarette fumate in un giorno o a smettere completamente. Chi non fuma si sente meglio, può spendere i soldi per altre cose che non siano le sigarette, ha un aspetto migliore, non puzza di tabacco, ed è più apprezzato. Non per nulla si dice: "Bacia un non fumatore e sentirai la differenza!"

### Safer use

- È molto più facile non iniziare a fumare che smettere.
- Un forte consumo di tabacco legato all'assunzione di certi medicinali, come per esempio la pillola contraccettiva, disturba la circolazione sanguigna creando il rischio di trombosi.
- Le persone che soffrono di problemi cardiaci e circolatori, di disturbi alla respirazione e ai polmoni (asma, bronchite cronica, ecc.), non dovrebbero consumare tabacco.

Se vuoi conoscere il tuo grado di dipendenza dal tabacco basta mettersi alla prova rispondendo ad alcune domande:

1. Quante sigarette fumi al giorno?

Da 1 a 10 sigarette	1 punto
Da 11 a 20 sigarette	2 punti
Da 21 a 30 sigarette	3 punti
Più di 30 sigarette	4 punti

2. Quanto tempo dopo esserti alzato fumi la prima sigaretta?

Dopo 5 minuti	4 punti
Entro 30 minuti	3 punti
Entro un'ora	2 punti
Dopo 1 ora	1 punto

3. Trovi difficile stare senza fumare nei posti dove è vietato?

Sì	1 punto
No	0 punti

4. A quale sigaretta fai più fatica a rinunciare?

La prima del mattino	1 punto
Tutte le altre	0 punti

5. Fumi il maggior numero di sigarette durante il mattino?

Sì	1 punto
No	0 punti

6. Fumi anche quando sei malato?

Sì	1 punto
No	0 punti

Risultato:

Tra 0 e 2 punti, la tua dipendenza da nicotina è minima.

Tra 2 e 6 punti, sei dipendente dalla nicotina.

Oltre i 6 punti, fumi molto e sei molto dipendente dalla nicotina

Per saperne di più <http://www.stop-tabac.ch/>

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>