



# Perché è difficile smettere di fumare?

Perché la nicotina che è contenuta nelle foglie di tabacco è una sostanza psicoattiva, cioè che agisce sul nostro sistema nervoso centrale, e crea dipendenza: produce una sensazione iniziale di benessere seguita poi da irritabilità e malessere, così viene il desiderio di fumare ancora per combattere queste sensazioni negative e provare di nuovo piacere e appagamento.



AndreyPopov/iStock

## 1 CHE COSA C'È NEL FUMO DI SIGARETTA?

Il fumo prodotto dalla combustione di una sigaretta contiene tantissime sostanze chimiche diverse, molte delle quali sono tossiche e provocano

gravi danni alla salute. Tra queste ci sono la *nicotina*, il *catrame*, il *monossido di carbonio* e molte *sostanze irritanti*.

La **nicotina** è una sostanza molto tossica, che ha effetti sul sistema nervoso. Quando si inala il fumo di sigaretta, attraverso i polmoni la nicotina passa nel sangue, che la trasporta in tutto l'organismo. La nicotina fa aumentare la frequenza cardiaca e la pressione del sangue, perciò danneggia l'apparato circolatorio: la morte per malattie cardiovascolari, infatti, è tre volte più frequente tra i fumatori che tra i non fumatori.

Il **monossido di carbonio** (CO) si lega in modo permanente all'emoglobina, la proteina che nei globuli rossi normalmente trasporta l'ossigeno per la respirazione cellulare. La conseguenza è una diminuzione della capacità respiratoria, che riduce le prestazioni di chi fa sport ed è molto pericolosa per chi è malato di cuore.

Il **catrame** contiene molte sostanze cancerogene, cioè che causano il cancro. Anche se una sigaretta ha il filtro, esso assorbe soltanto una parte del catrame; il resto va a depositarsi nelle vie respiratorie e sui polmoni. Il cancro ai polmoni è il tumore che uccide più persone: in Italia le vittime sono oltre 90 000 ogni anno e quasi il 90% è formato da fumatori.

Le **sostanze irritanti** prodotte dalla combustione del tabacco danneggiano la mucosa dell'apparato respiratorio. Così le cellule cigliate della trachea e dei bronchi faticano a eliminare il muco e i batteri presenti nell'aria raggiungono più facilmente i polmoni. Perciò un'altra malattia tipica dei fumatori è la bronchite cronica, cioè l'infiammazione permanente dei bronchi.



immagine: fabphoto/iStock

## 2 I FUMATORI SONO CONSAPEVOLI DEI RISCHI CHE CORRONO

Il fumo ha molte conseguenze evidenti non solo ai fumatori ma anche alle persone che stanno loro intorno: chi fuma ha l'alito pesante, i denti ingialliti, vestiti e capelli che puzzano di fumo stantio. Il vizio del fumo inoltre è costoso: il fumatore medio spreca ogni anno più di 1000 euro per acquistare le sigarette. Ma le conseguenze più gravi sono per la salute, e questo i fumatori lo sanno bene!

Infatti, dopo un accordo internazionale promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), a partire dal 2003 l'Unione Europea ha imposto ai

produttori di tabacco di stampare sui pacchetti di sigarette messaggi che avvertano il consumatore sulla nocività del fumo. I messaggi riportano informazioni come «Il fumo causa il 90% dei casi di cancro ai polmoni», «Il fumo rovina i denti e le gengive» o «I figli dei fumatori sono più esposti al rischio di iniziare a fumare».

I fumatori dunque sono consapevoli dei rischi a cui vanno incontro e, nonostante questo, non riescono a smettere. Ciò è dovuto, in particolare, all'effetto che la nicotina ha sull'organismo.

## 3 COME SI PUÒ VINCERE LA DIPENDENZA

La nicotina contenuta nelle sigarette è una **droga**, cioè una **sostanza psicoattiva** o **psicotropo**, capace di modificare il funzionamento del nostro sistema nervoso centrale; sono droghe, per esempio, la *cocaina*, l'*eroina*, l'*hashish* e la *marijuana*, ma anche l'*alcol* e la *caffèina* contenuta nel caffè.

Quando si assume una droga si prova una sensazione piacevole; alle volte, come nel caso dell'eroina, la sostanza psicoattiva rallenta l'attività del sistema nervoso centrale, mentre nel caso della nicotina l'effetto è eccitante.

Di solito però, poco tempo dopo aver fumato una sigaretta, l'effetto della sostanza svanisce e si sta male: viene allora la tentazione di fumare ancora per tornare a stare bene. È così che si genera la **dipendenza**, che nel caso delle sigarette è chiamata **tabagismo**. Diventare tabagisti significa essere prigionieri della nicotina e incapaci di vivere senza di essa.

Quando un fumatore prova a smettere di fumare, deve affrontare sintomi tipici delle **crisi di**

**astinenza**: ansia, agitazione, difficoltà di concentrazione, cattivo umore, frustrazione e a volte rabbia.

**Ma smettere di fumare è possibile**: servono soltanto molta determinazione e forza di volontà, il sostegno delle persone care e la consapevolezza che in breve tempo il sacrificio fatto verrà ripagato da un miglioramento dello stato generale di salute.



Suriyawut Suriya/iStock

## FISSA I CONCETTI IMPORTANTI

### 1 La nicotina è:

- A una sostanza psicoattiva calmante
- B una sostanza irritante presente nel fumo
- C una sostanza psicoattiva eccitante
- D una sostanza contenuta nel caffè

### 3 Il tabagismo è:

- A il fumo della sigaretta
- B la dipendenza dalla nicotina
- C la coltivazione del tabacco
- D la combustione del tabacco

### 2 Quale tra queste sostanze non è psicoattiva?

- A La caffeina
- B L'eroina
- C La marijuana
- D Il catrame

### 4 Quale tra questi è un effetto immediato del consumo di nicotina?

- A Il tumore al polmone
- B La bronchite cronica
- C Il rallentamento del sistema nervoso centrale
- D L'aumento del battito cardiaco

## APPLICA I CONCETTI

### 5 Secondo te, perché un fumatore è maggiormente esposto alle malattie dell'apparato cardiocircolatorio?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 6 Ci sono molti motivi per smettere di fumare, ma ce ne sono anche molti per non cominciare a farlo. Secondo te che cosa può spingere un adolescente a fumare la sua prima sigaretta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....