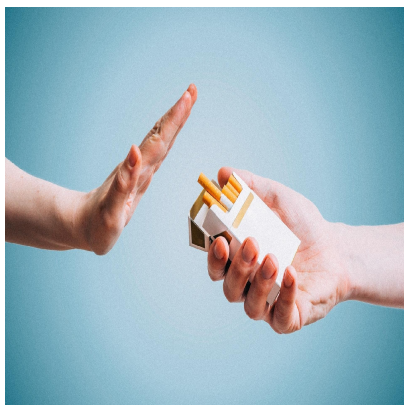




I rischi del tabagismo

Descrizione

Il **tabagismo** è l'abitudine di **fumare tabacco**, in particolare sigarette. Anche se può sembrare "normale" in certi ambienti, fumare è **una delle principali cause di malattie e morte evitabili** nel mondo.

Cosa contiene una sigaretta?

Una sigaretta non contiene solo tabacco, ma anche **oltre 4.000 sostanze chimiche**, molte delle quali sono **tossiche e cancerogene** (cioè possono causare il cancro).

Tra queste ci sono:

- **Nicotina**: crea dipendenza
- **Catrame**: danneggia i polmoni
- **Monossido di carbonio**: riduce l'ossigeno nel sangue
- **Ammoniaca, arsenico, acetone...**

Effetti sulla salute

Fumare può causare:

- **Tumori** (soprattutto ai polmoni, bocca, gola)
- **Malattie cardiache**
- **Bronchite cronica e enfisema**
- **Problemi alla pelle e ai denti**
- **Riduzione delle difese immunitarie**
- **Dipendenza fisica e psicologica**

Il fumo passivo

Anche chi **non fuma**, ma respira il fumo degli altri (fumo passivo), corre rischi:

- Bambini e neonati sono particolarmente vulnerabili
- Può causare asma, bronchiti, otiti e altri disturbi

Fumo e giovani

Molti adolescenti iniziano a fumare per:

- Curiosità
- Imitazione
- Pressione del gruppo
- Desiderio di sembrare grandi

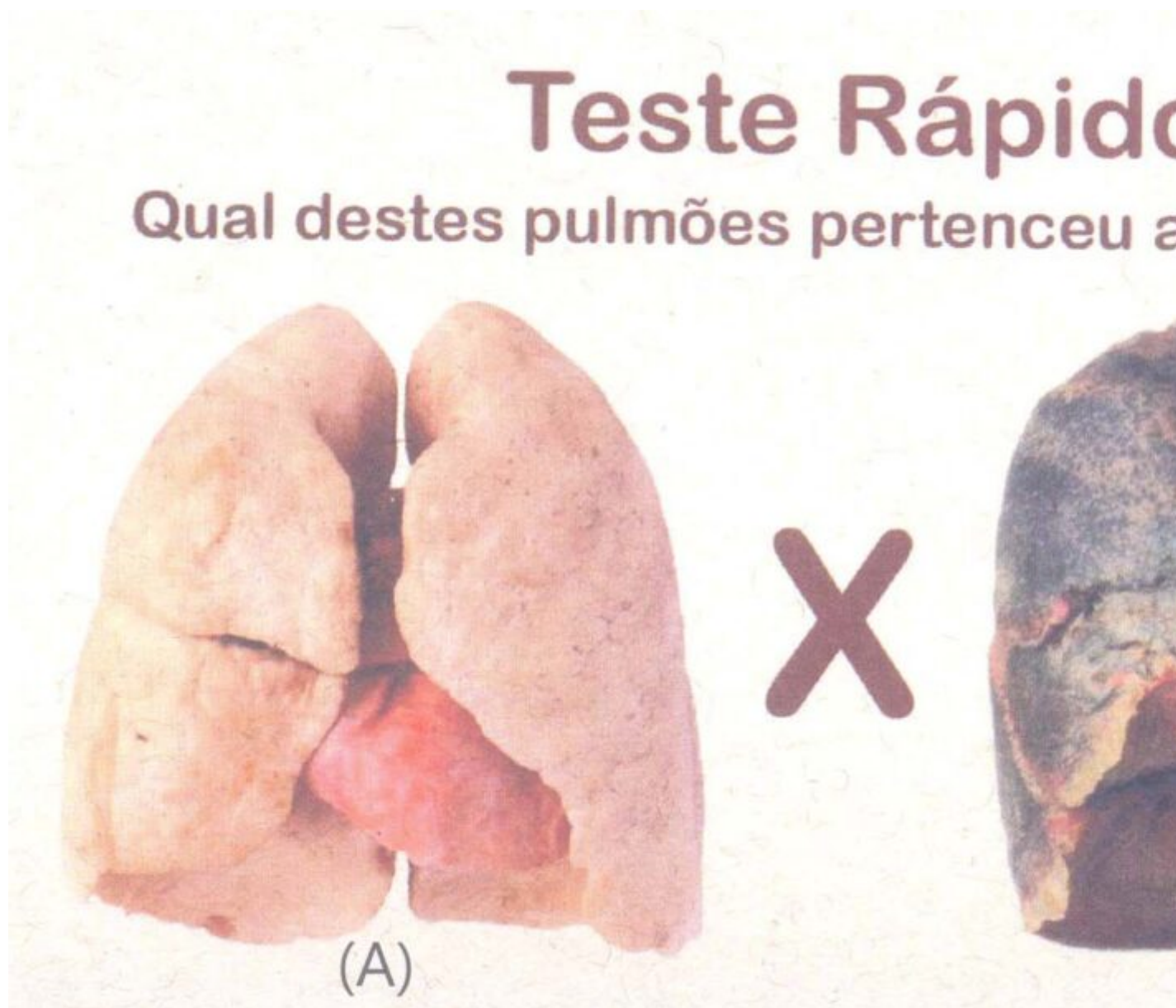
Ma la **nicotina crea dipendenza** molto rapidamente e smettere diventa difficile.

Lo sapevi che...

- In media, un fumatore vive **10 anni in meno** di un non fumatore
- Chi smette di fumare, anche dopo molti anni, **riduce subito i rischi**
- Ogni anno, il fumo uccide più di 8 milioni di persone nel mondo

Cosa puoi fare

- **Non iniziare:** è la scelta migliore
- **Informati bene** sui rischi
- **Chiedi aiuto** se conosci qualcuno che vuole smettere
- **Dì no con fermezza** se qualcuno ti offre una sigaretta



Polmoni sani (a sinistra), polmoni di un fumatore (a destra).

Cosa dice un esperto (intervista a un medico della ASL)

Dott. Maurizio Varese, Resp. Servizio Dipendenze Zona Apuane

Categoria

1. Ed Civica
2. Scienze
3. Uncategorized

Tag

1. Civica
2. medicina

3. scienze

Data di creazione

2025/04/08

Autore

lorenzo_wp