



I rischi del tabagismo ?????

????

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).
????????????????4000??

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...

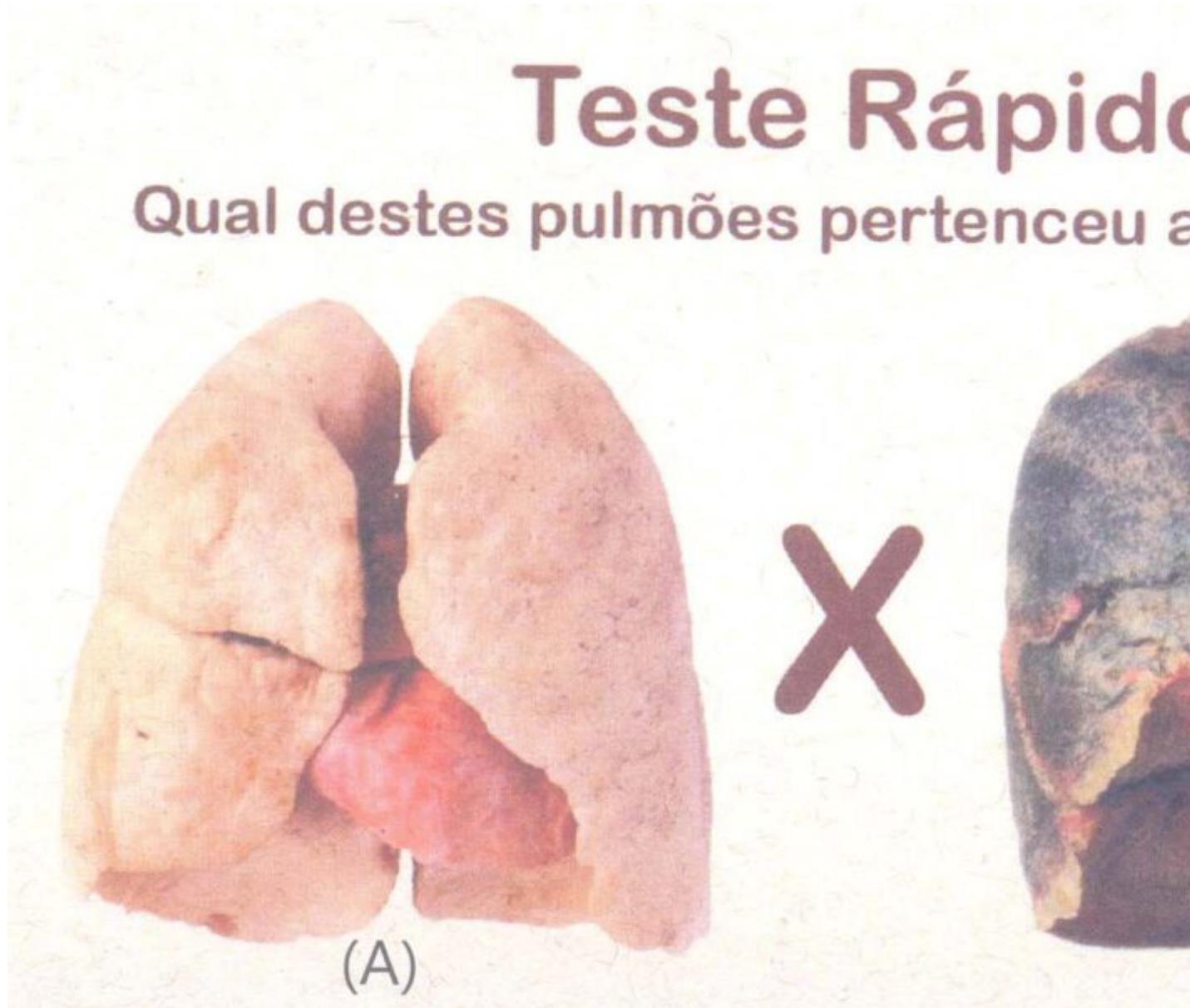
?????.....

- In media, un fumatore vive **10 anni in meno** di un non fumatore
????????????????**10?**
 - 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
????????**800**????????????
-

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

????

1. Uncategorized

????

2025/04/08

??

lorenzo_wp