

Effetti del fumo sulla salute

Il fumo provoca malattie gravi e crea dipendenza

Quando viene accesa una sigaretta, il tabacco brucia e crea fumo. Il fumo delle sigarette contiene più di 8.000 agenti chimici, definiti anche "costituenti del fumo". Di questi, circa 100 sono stati classificati dalle autorità sanitarie pubbliche come cause o potenziali cause di malattie fumo-correlate, tra cui tumore al polmone, malattie cardiovascolari ed enfisema. Fra le sostanze nocive si trovano l'arsenico, il benzene, il benzo[a]pirene, il monossido di carbonio, i metalli pesanti (piombo, cadmio e altri ancora), il cianuro di idrogeno e le nitrosammine specifiche del tabacco.

Tutte le sigarette sono dannose e creano dipendenza?

Sì, tutte le sigarette sono dannose e creano dipendenza. Il mercato offre una grande varietà di marche di sigarette, con caratteristiche molto differenti in termini di miscele di tabacco, diametro e lunghezza oppure per contenuto di catrame, nicotina o monossido di carbonio. Tuttavia, non si deve pensare che tali caratteristiche rendano una sigaretta meno nociva o riducano i rischi di dipendenza.

Smettere di fumare può essere difficile, ma milioni di persone ci sono riuscite.

Quantità di catrame, nicotina e monossido di carbonio

Catrame

Il catrame rappresenta il residuo delle particelle che sono contenute nel fumo di sigaretta. Non si tratta di un singolo agente chimico, ma di un composto contenente migliaia di costituenti del fumo. Il catrame viene misurato in condizioni di laboratorio, intrappolando le particelle su un filtro e poi sottraendo acqua e nicotina.

Nicotina

La nicotina è una sostanza chimica che si trova naturalmente nella pianta del tabacco. Quando il tabacco viene bruciato, la nicotina viene trasferita all'interno del fumo prodotto. La nicotina causa dipendenza, ma non è la causa principale delle patologie legate al fumo.

Monossido di carbonio

Il monossido di carbonio è un gas che si forma nel fumo di sigaretta. Il monossido di carbonio è stato riconosciuto fra le principali cause di patologie cardiovascolari (malattie cardiache) nei fumatori.

Fumo passivo

Il fumo passivo, noto anche come fumo ambientale da tabacco (Environmental Tobacco Smoke, ETS), è l'azione congiunta del fumo prodotto dall'estremità accesa di una sigaretta e del fumo emesso dai fumatori.

Le autorità sanitarie pubbliche, tra cui l'OMS, hanno concluso che il fumo passivo provoca malattie, tra cui cancro ai polmoni e malattie cardiovascolari, nei non fumatori adulti; nonché patologie nei bambini, come ad esempio asma, infezioni respiratorie, tosse, raffreddore, otite media (infezione dell'orecchio medio) e "morte in culla". In aggiunta, le autorità sanitarie hanno concluso che il fumo passivo può acuire l'asma, come pure provocare irritazioni oculari, nasali e della gola negli adulti.

La collettività deve essere informata riguardo a queste conclusioni e deve basarsi sulle stesse nel decidere se sostare o meno in luoghi in cui è presente fumo passivo oppure, qualora siano fumatori, quando e dove fumare in presenza di altri. I fumatori non dovrebbero fumare in presenza di bambini o donne in gravidanza.

Alcune sigarette disponibili sul mercato hanno limitato alcune caratteristiche correlate al fumo, come ad esempio un minore odore di fumo o un fumo meno visibile. Queste caratteristiche non indicano che il prodotto sia meno dannoso per fumatori o non fumatori rispetto ad altre sigarette.

Fumo e gravidanza

È consigliabile che le donne in gravidanza non fumino e non utilizzino alcun prodotto che contenga nicotina.

Secondo le autorità sanitarie pubbliche, le donne che fumano prima o durante la gravidanza sono soggette a rischi maggiori:

- possono avere parti prematuri, complicazioni durante la gravidanza e mortalità perinatale;
- possono dare alla luce neonati sottopeso, che hanno maggiori probabilità di ammalarsi durante l'infanzia o l'età adulta, in modo anche grave o addirittura mortale;
- I neonati risultano maggiormente soggetti alla cosiddetta "sindrome della morte in culla";
- la funzionalità polmonare dei neonati può risultare compromessa.

Le donne in stato di gravidanza o che pensano di esserlo, non dovrebbero fumare.