

Il tabacco e il fumo

È una pianta originaria del Sud America, importata in Europa in tempi antichi, probabilmente, nel periodo delle prime spedizioni spagnole nel Nuovo Mondo. In un primo tempo si fumava la pipa, in seguito il sigaro e nella seconda metà dell'ottocento arrivò la sigaretta che si afferma in modo definitivo in Europa. Per lunghi anni non si valutarono gli effetti dell'uso del tabacco, anzi se ne lodavano gli effetti benefici e medicinali e solo verso la fine del seicento, si incominciò a considerare il fumo come un pericolo per la salute delle persone. Occorse molto tempo per stabilire il reale danno procurato dalle sigarette e dai suoi componenti, anche perché i sintomi immediati come la tosse e il catarro vennero inizialmente sottovalutati e poco considerati. Per le sigarette vengono utilizzate **le foglie del tabacco essiccate e trattate con diversi additivi aromatici** che ne migliorano il sapore.

Il fumo di tabacco è un aerosol di sostanze nocive, alcune sicuramente cancerogene cioè possono provocare tumore; poi vi sono sostanze irritanti e infine la nicotina, sostanza che fra tutte è forse la meno dannosa ma sicuramente è quella che dà dipendenza e fa sì che il fumatore cerchi sempre un'altra sigaretta e non riesca a farne a meno.

Quando il fumatore "tira", inspira direttamente il fumo prodotto dal tabacco che brucia, il quale agisce su labbra, cavità orale, gola, trachea.

Il fumo contiene **sostanze irritanti** come l'acido cianidrico, la formaldeide, l'ammoniaca immediatamente dannose per l'apparato respiratorio. Esse agiscono specialmente sui bronchi e particolarmente su quelle cellule provviste di ciglia che impediscono l'entrata nel polmone alle polveri, ai germi e alle sostanze tossiche in genere. Vengono così ostacolati i meccanismi di difesa dei polmoni, si favoriscono infezioni perché gli organi sono più esposti e indeboliti. Il primo sintomo di questi effetti dannosi sono proprio la tosse e il catarro che il fumatore accusa soprattutto al mattino. Altra sostanza irritante è il **catrame, composto a sua volta da centinaia di sostanze ad effetto cancerogeno sull'apparato respiratorio, sul cavo orale, sulla gola e sulle corde vocali**. Immediato risultato del catrame è il colore giallo dei denti, il gusto di amaro in bocca e l'irritazione alle vie respiratorie.

Il **monossido di carbonio (CO)** si sprigiona dalla sigaretta accesa e viene immesso nei polmoni con la respirazione, "bloccando" l'emoglobina del sangue in una percentuale persino del 15% nel forte fumatore, riducendo la possibilità del sangue di trasportare ossigeno ai tessuti.

Sicuramente l'elemento che maggiormente determina assuefazione e che fa del fumo una delle tossicodipendenze più pericolose è **la nicotina** contenuta nella sigaretta.

La nicotina è una sostanza eccitante che per inalazione del fumo arriva al cervello in 8/10 secondi creando la dipendenza: chi la aspira si abitua ad essa e ne desidera altra non riuscendo più a farne a meno.

Il problema della dipendenza diventa molto grave quando si vuole smettere di fumare, perché in questo caso si manifesta una **vera crisi di astinenza** con una sintomatologia caratterizzata da voglia irrefrenabile di fumare, irritabilità, aumento dell'appetito e difficoltà a dormire. **La dipendenza da nicotina non è molto diversa da quella ottenuta con l'uso di altre droghe**. La dipendenza psicologica, variabile da un individuo all'altro, si aggiunge e peggiora quella fisica. **Diventare un fumatore è una scelta che spesso non nasce da reali motivi, ma una volta presa è difficile cambiare la situazione**. Generalmente l'inizio dell'abitudine al fumo risale **all'adolescenza**, quando le sollecitazioni sono molte e ancora non si hanno le idee così chiare nei confronti dei possibili danni. Spesso la prima sigaretta viene accesa a dimostrazione del desiderio di crescere, di diventare grandi, di entrare a far parte del mondo degli adulti e di dividere i loro comportamenti. Talvolta per i giovani più insicuri è il mezzo usato per mascherare la timidezza e l'insicurezza, serve per farsi notare dagli altri e come metodo di affermazione personale, sociale e

sessuale. Il **fumatore in genere conosce i rischi connessi al fumo, ma tende a rimuoverli ed evita di pensarci**. Accendere la sigaretta diventa un gesto automatico nella vita del fumatore, che spesso prende il pacchetto di sigarette e l'accendino senza rendersene realmente conto. A poco sono servite finora sia campagne di prevenzione sia scritte di ammonimento stampate sui pacchetti di sigarette.

Il fumo è considerato un **fattore di rischio per molte patologie del sistema circolatorio**: pressione alta, arteriosclerosi, infarto. Immediatamente **esposte al fumo e ai suoi effetti sono le vie respiratorie**, specialmente il naso, la faringe, la trachea e i bronchi, perché sono questi gli organi deputati al trasporto dell'aria inspirata fino ai polmoni. I danni provocati dal fumo passivo sono ampiamente documentati: **chi è esposto al fumo passivo è soggetto agli stessi danni all'organismo che colpiscono i fumatori abitudinari**. E' provato scientificamente che **si può essere fumatori passivi ancora prima di nascere**, se la donna in stato di gravidanza non decide di abbandonare, almeno nel periodo della gestazione, le sigarette.

Dal 16 gennaio 2003 è entrato in vigore il divieto di fumo in tutti i locali chiusi, ad eccezione di quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico e di quelli riservati ai fumatori. L'**obiettivo** della legge è **la tutela della salute del cittadino e la libertà del non-fumatore**, in passato costretto a subire il **fumo degli altri (fumo passivo)**. Nei locali in cui non fosse possibile separare fisicamente le strutture nelle quali è consentito fumare dalle altre il divieto sarà assoluto. Nel nostro Paese a causa di una scarsa sensibilizzazione ed educazione sanitaria, era in passato abbastanza presente una diffusa tolleranza nei confronti delle eventuali violazioni che spesso sono attuate proprio nelle istituzioni preposte a vigilare sul rispetto delle norme (scuole, commissariati, caserme...).

Si sta diffondendo sempre più l'uso della sigaretta elettronica come alternativa alla sigaretta tradizionale. La sigaretta elettronica è un apparecchio elettronico dotato di un vaporizzatore e di un liquido che viene vaporizzato dalla stessa. La sigaretta elettronica, non essendo basata su fenomeni di combustione, non determina l'inalazione di tutte quelle sostanze cancerogene che si sprigionano nella combustione del tabacco e della carta. Il mondo scientifico ha adottato fino ad ora un atteggiamento cauto sugli effetti delle sigarette elettroniche.

La soluzione contenuta nella cartuccia all'interno del filtro può presentare o meno nicotina al suo interno. Questa soluzione è disponibile in una varietà di differenti sapori e concentrazioni di nicotina. La concentrazione di nicotina nei liquidi varia tipicamente da alta a media, bassa e assente.

Alcuni sapori tendono a somigliare vagamente a quelli dei tabacchi utilizzati nelle sigarette e alcuni di questi tentano di imitare perfino specifici marchi di sigarette, anche se a tutt'oggi con risultati non del tutto apprezzati dagli ex grandi fumatori.

Le sigarette elettroniche vengono vendute come un'alternativa al fumo di tabacco, poiché i componenti cancerogeni presenti nel fumo tradizionale sono assenti. Esse sono usate anche dai soggetti che hanno intenzione di smettere di fumare (questo anche grazie al fatto che è possibile controllare la dose di nicotina somministrata e ridurla nel tempo).

In Italia è stato disposto il divieto di vendita a soggetti minori di anni 18 di sigarette elettroniche.