

Il fumo e i suoi effetti

Fumare tabacco danneggia quasi ogni organo del corpo, con impatti devastanti su apparato respiratorio (polmoni, bronchi), sistema cardiocircolatorio (cuore, vasi sanguigni), e aumentando drasticamente il rischio di tumori (polmone, bocca, gola, vescica, pancreas, reni, stomaco)



Il fumo è una dipendenza

Il fumo è una dipendenza potente perché combina una forte dipendenza fisica da nicotina con una dipendenza psicologica e comportamentale. La nicotina altera il cervello stimolando il rilascio di dopamina (piacere) in pochi secondi, mentre i rituali quotidiani e la gestione dello stress creano un'abitudine comportamentale difficile da interrompere.



Fumare tabacco danneggia gravemente l'apparato respiratorio, causando infiammazione cronica, distruzione delle vie aeree e degli alveoli, e aumentando esponenzialmente il rischio di tumore ai polmoni e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). È la causa principale dell'83% delle morti per BPCO e dell'84% di quelle per tumore ai polmoni.

Gli organi danneggiati dal fumo

Apparato respiratorio

Il fumo danneggia l'apparato respiratorio in modo progressivo, colpendo diverse strutture dai bronchi fino agli alveoli. Ecco le reazioni principali:

- Infiammazione dei bronchi: Il fumo irrita le pareti delle vie aeree, causando una produzione eccessiva di muco. Questo porta alla tipica "tosse del fumatore".
- Paralisi delle ciglia: Le ciglia vibratili (che puliscono i polmoni dalle impurità) si bloccano o vengono distrutte. Senza di esse, batteri e polveri restano intrappolati nei polmoni.
- Riduzione dell'ossigeno: Il monossido di carbonio si lega all'emoglobina nel sangue molto più velocemente dell'ossigeno, riducendo l'energia che arriva ai muscoli e agli organi.
- Danni agli alveoli: Il fumo distrugge le pareti degli alveoli polmonari (enfisema), riducendo la superficie disponibile per lo scambio di gas



Apparato cardiocircolatorio

Cuore sotto stress: La nicotina aumenta i battiti e la pressione, costringendo il cuore a fare gli "straordinari".

Meno ossigeno: Il monossido di carbonio ruba il posto all'ossigeno nel sangue, quindi il cuore lavora di più ma riceve meno energia.

Arterie danneggiate: Il fumo rovina le pareti dei vasi sanguigni, favorendo l'accumulo di grasso (placche) che li restringe.

Sangue denso: Il sangue diventa più viscoso e propenso a formare coaguli, aumentando il rischio di infarto



Le malattie causate dal fumo

Tumori: Non solo ai polmoni (85% dei casi), ma anche a gola, bocca, vescica e reni perché le tossine girano nel sangue.

Problemi al cuore: Infarto e ictus, perché il fumo restringe le arterie e rende il sangue più denso (rischio di coaguli).

Danni ai polmoni: BPCO (bronchite cronica) ed enfisema, che distruggono gli alveoli rendendo il respiro corto e faticoso.

Infezioni: Chi fuma si ammala molto più spesso di polmonite e bronchite perché le difese naturali dei polmoni sono bloccate.