

ALIMENTAZIONE

## SIGARETTA? NO, GRAZIE



L'abitudine al fumo di tabacco rappresenta un fattore di rischio per gravi malattie e questo è noto a tutti.

Molti fumatori pensano però che valga la pena correre questo rischio.

Noi di Educazione Nutrizionale Grana Padano riteniamo nostro dovere informare i fumatori su cosa sia veramente una sigaretta e su cosa essa provochi. I contenuti che seguono prendono spunto da un documento del Ministero della salute del febbraio 2009.

### **Cosa stai fumando?**

Forse non tutti sanno che una sigaretta non è fatta di solo tabacco, ma è un aggregato di diverse componenti che, con la combustione, sprigionano più di **4000 sostanze chimiche**. Tra le più pericolose troviamo il **catrame**, il quale contiene particelle cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie oltre a sostanze irritanti che possono portare infezioni, bronchiti croniche ed enfisemi. Troviamo poi la **nicotina**, un alcaloide che incide negativamente sul sistema cardiovascolare e nervoso, e che crea dipendenza (esattamente come le droghe).

### **Cosa stai rischiando?**

Tieni sempre a mente che il fumo è "la prima causa di morte facilmente evitabile".

Il fumo è causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie; ma queste conseguenze possono essere ridotte semplicemente smettendo di fumare. Basta volerlo!

Il fumo ha diversi effetti negativi, che non sono tutti legati al singolo soggetto, ma che danneggiano anche la salute e il benessere di chi ci sta intorno, soprattutto dei più piccoli.

- Il fumo ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo sia della donna, poiché riduce la fertilità.
- Non è consigliabile fumare in gravidanza. Le sostanze assorbite col fumo hanno effetti nocivi sul feto (come il basso peso alla nascita e il rischio di sviluppare asma) e sulla donna stessa (aborto spontaneo,

complicanze durante la gravidanza).

- Non è consigliabile fumare se si sta abitualmente a contatto con i bambini. Il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazioni agli occhi, tosse e disturbi respiratori, oltre ad aumentare il rischio di sviluppare asma e otiti.
- Il fumo passivo è dannoso non solo per i bambini, ma per tutte le persone che stanno intorno ad un fumatore.

### **Effetti del fumo sul sistema broncopolmonare**

In Italia si stima che il fumo sia responsabile del **91%** di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del **55% nelle donne**, per un totale di **circa 30.000 morti l'anno**.

Oltre a ciò, il fumo è una delle principali cause di:

- Bronchite acuta e, alla lunga, bronchite cronica (presenza di tosse ed escreato per almeno 3 mesi all'anno per 2 anni consecutivi) ed enfisema (abnorme allargamento degli alveoli bronchiali con distruzione delle loro pareti);
- Aumentata incidenza e gravità di episodi asmatici e infezioni respiratorie;
- Sviluppo di tumori, non solo polmonari, di cui sono responsabili gli idrocarburi policiclici aromatici contenuti nel "catrame" e il Polonio 210.

Oltre a danni al sistema respiratorio e cardiovascolare, il fumo può provocare altre malattie mortali, come: infarto del cuore, cardiopatia ischemica, colpo apoplettico, aneurisma aortico. Aumenta inoltre il rischio di cancro (della vescica, del fegato, della laringe, dell'esofago, del pancreas). Nei diabetici può provocare danni renali e alla retina.

### **Se volete essere più belli non fumate**

Tutti teniamo alla nostra bellezza. Ragazze e signore forse non sanno che:

- **Il fumo accelera l'invecchiamento della pelle e l'aumento delle rughe.**
- Il fumo indebolisce le difese immunitarie della placca batterica, provocando un ingiallimento della dentina (denti gialli) e un maggior rischio di gengiviti. Può inoltre provocare cancro alla bocca.
- Il fumo favorisce la formazione di cellulite.

### **Gli uomini forse non sanno che:**

- fumare riduce l'efficacia dello sperma e la mobilità degli spermatozoi.
- **Il fumo può provocare disfunzione erettile e aumenta notevolmente il rischio di impotenza.**

### **Fumo e antiossidanti**

Un'alimentazione ricca di antiossidanti può in qualche modo ostacolare i danni causati dal fumo, anche se non esiste una quantità o qualità di sostanze protettive che possa rimediare ai danni di cui sopra. Alcuni studi indicano che una sola sigaretta elimina gli effetti di 20 mg di vitamina C (un potente antiossidante). Per capire meglio, tenete a mente che un adulto nella media necessita di 60 mg di vitamina C al giorno, che può assumere dai cibi mangiando correttamente.

3 sigarette al giorno azzerano la dose giornaliera di vitamina C, privando l'organismo di questo importante antiossidante. È evidente che non è possibile contrastare la perdita di antiossidanti sulla base di quanti ne perdiamo fumando. Per questo è importante **mangiare in modo equilibrato, assumendo tutte le vitamine e nutrienti di cui il vostro corpo ha bisogno, e smettere di fumare.**