

IO NON FUMO



L'assunzione costante e prolungata di tabacco è in grado di incidere sulla durata della vita media oltre che sulla qualità della stessa: **20 sigarette al giorno riducono di circa 4,6 anni la vita media di un giovane che inizia a fumare a 25 anni.**

Ovvero **per ogni settimana di fumo si perde un giorno di vita.**

Si stima che di 1.000 maschi adulti che fumano uno morirà di morte violenta, sei moriranno per incidente stradale, 250 saranno uccisi dal tabacco per patologie ad esso correlate.

La **gravità** dei danni fisici dovuti all'esposizione (anche passiva) al fumo di tabacco, dipende da:

- età di inizio
- numero di sigarette giornaliere
- numero di anni di fumo
- inalazione più o meno profonda del fumo

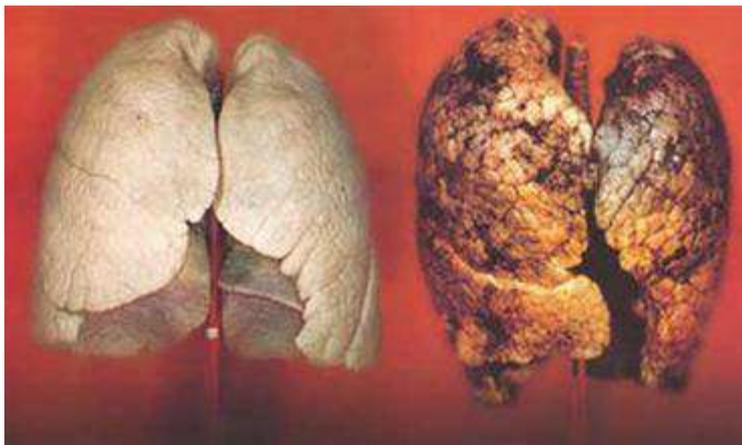


Tumore al polmone

Secondo L'Organizzazione Mondiale della Sanità il 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisemi polmonari (abnormi allargamenti degli alveoli con distruzione delle loro pareti) ed il 20-25% degli infarti e delle malattie coronariche, **sono dovuti al fumo di tabacco.**

In Italia si stima che il fumo sia responsabile di **circa 30.000 morti l'anno.**

Smettendo di fumare il rischio si riduce dopo solo un anno di astinenza. Dopo 20 anni diventa simile, ma sempre un po' superiore a quello di chi non ha mai fumato.



Effetti sul cavo orale e sull'estetica

Il fumo determina un ingiallimento della dentina;
aumenta il rischio di gengiviti;
promuove l'insorgenza del cancro della bocca;
accelera l'invecchiamento della pelle.



Fumare non è più di moda... sempre più VIP decidono di smettere... (vogue.it)
<http://www.vogue.it/beauty/notizie-bellezza/2012/11/fumare-non-piu-di-moda#ad-image234437>



Danni del fumo sulla gravidanza

Il fumo durante la gravidanza può causare un ritardo di crescita e di sviluppo mentale oltre che polmonare (capacità respiratoria inferiore del 10%) del bambino.



Effetti del fumo passivo sulla salute



Anche il fumo passivo è in grado di indurre il cancro polmonare nei non fumatori e i figli di genitori fumatori hanno una maggiore incidenza di polmoniti, di bronchiti e crisi asmatiche rispetto ai figli di genitori non fumatori.

Secondo questi rapporti il fumo passivo provoca ogni anno negli USA quasi 5.000 decessi per cancro del polmone nei non fumatori.

In Italia il fumo passivo sarebbe responsabile di un migliaio di morti l'anno.

Cosa contiene il fumo (che viene inspirato) di una sigaretta?

Naftalene
Fluorene
Fenantrene
Antracene
Fluorantene
Pirene
Benzo(a)antracene
Crisene
Benzo(e)pirene
Benzo(a)pirene
Inaeno(1,2,3-cd)pirene
N-nitrosoanabasina (NAB)
N-nitrosoanatabina (NAT)
4-(metilnitrosammino)-1-(3-piridil)-1-butanone (NNK)
N-nitrosornicotina (NNN)
1-Naftilamina
2-Naftilamina
3-Aminobifenile
4-Aminobifenile
Cromo
Selenio
Arsenico
Nichel
Piombo
Cadmio
Benzene

Cosa respira chi fuma una sigaretta...

http://www.youtube.com/watch?v=QqhK3j3_DiM



Cosa respira chi fuma 400 sigarette...

<http://www.youtube.com/watch?v=7RDOSONXAhI&feature=related>



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Ministero della Salute

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=463&area=stiliVita&menu=fumo



Composizione chimica del fumo principale di sigaretta

http://www.iss.it/binary/fumo/cont/composizione_chimica_fumo_sigaretta.pdf

