



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.**

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% dei tumori polmonari, l'80% delle bronchiti croniche ed enfisemi polmonari (abnormi allargamenti degli alveoli con distruzione delle loro pareti) ed il 20% 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.

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.



Danni del fumo sulla gravidanza

Il fumo durante la gravidanza può causare un ritardo di crescita e di sviluppo mentale oltre che polmonare 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.



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

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

Informazioni tratte dal portale del Ministero della Salute

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

