

# Il Fumo: Danni, Composizione ed Effetti

Edoardo Careggio  
Cerutti Alessandro  
Simone Cutrupi  
Lorenzo Finotti  
Fabio Luppino

Classe 3C

Istituto Paolo Boselli

# Introduzione

- Il fumo è una delle principali cause di malattie e decessi nel mondo.
- Esploreremo la composizione delle sigarette, i danni alla salute e i benefici dello smettere.
- Curiosità: Il fumo causa più morti ogni anno di AIDS, incidenti stradali e droghe combinati.

# Composizione del Fumo

- Le sigarette contengono oltre 7.000 sostanze chimiche, tra cui:
  - - Nicotina (causa dipendenza)
  - - Monossido di carbonio (riduce l'ossigeno nel sangue)
  - - Catrame (provoca danni ai polmoni)
  - - Sostanze cancerogene come benzene e formaldeide

# Danni alla Salute

- Il fumo è responsabile di:
  - - Malattie respiratorie (BPCO, enfisema, bronchite cronica)
  - - Malattie cardiovascolari (infarto, ictus)
  - - Cancro ai polmoni, alla gola e ad altri organi
  - - Indebolimento del sistema immunitario
  - - Invecchiamento precoce della pelle

# Effetti a Lungo Termine

- Riduzione dell'aspettativa di vita di circa 10 anni.
- - Maggior rischio di infertilità e problemi in gravidanza
- - Aumento del rischio di malattie neurodegenerative
- - Maggiori costi sanitari e impatto economico
- Curiosità: Il fumo accelera il processo di

# Benefici dello Smettere

- Dopo 20 minuti: pressione e battito cardiaco tornano normali.
- - Dopo 24 ore: il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo
- - Dopo 1 anno: il rischio di infarto si dimezza
- - Dopo 10 anni: il rischio di cancro ai polmoni si riduce significativamente
- Curiosità: Dopo 15 anni senza fumare il

# Strategie per Smettere

- - Chiedere aiuto a medici e centri antifumo
- - Usare terapie sostitutive della nicotina
- - Evitare situazioni che stimolano il desiderio di fumare
- - Fare attività fisica per ridurre lo stress
- - Motivarsi con i benefici per la salute e il risparmio economico
- Curiosità: Alcuni ex-fumatori usano chewing gum o snack sani per ridurre la voglia di

# Dati e Statistiche

- - Circa 8 milioni di persone muoiono ogni anno a causa del fumo
- - Il 50% dei fumatori abituali muore per malattie legate al tabacco
- - Il fumo passivo causa più di 1 milione di morti all'anno
- - In media, un fumatore spende migliaia di euro all'anno in sigarette
- **Curiosità:** Se un fumatore smettesse e

# Conclusione

- Il fumo ha effetti devastanti sulla salute e sulla qualità della vita.
- Smettere di fumare porta enormi benefici fisici ed economici.
- È possibile smettere con il giusto supporto e motivazione!

# Fonti e Ringraziamenti

- Fonti: OMS, Ministero della Salute, Associazioni contro il fumo.
- Grazie per l'attenzione!