

I FALSI MITI SUL FUMO SVELATI DALLA SCIENZA

**FUMARE
RILASSA**

FALSO

Fumare placa l'agitazione da astinenza; in realtà la nicotina, che agisce su specifici recettori, aumenta il battito cardiaco e la pressione arteriosa, restringe i vasi sanguigni, il cuore lavora più in fretta e fa più fatica, causa leggera sudorazione, migliora la concentrazione, aumenta il metabolismo.

FALSO

La quota di tumori attribuibili al tabacco è il 33%, mentre solo il 2% all'inquinamento ambientale. Chi fuma in casa vive in un luogo molto più inquinato di una grande città, poiché le polveri sottili si accumulano e si concentrano in ambienti chiusi.

**VIVERE IN CITTÀ,
A CAUSA
DELL'INQUINAMENTO,
EQUIVALE A FUMARE**

**MANGIARE MOLTA
FRUTTA E VERDURA
E SVOLGERE UNA
REGOLARE ATTIVITÀ
FISICA COMPENSA
I DANNI DEL FUMO.**

FALSO

Nessuno di questi fattori, per quanto utili alla prevenzione delle malattie, ha lo stesso peso del fumo di sigaretta.

**LE SIGARETTE
«LEGGERE»
SONO MENO DANNOSE
PER LA SALUTE**

FALSO

È vero che ogni sigaretta contiene meno nicotina e catrame, ma le differenze sulla salute con quelle normali è inesistente. Se ne fumano di più, riducono le probabilità di smettere e spingono a fare boccate più lunghe e profonde.

**SONO IO CHE DECIDO
COSA FARE, QUINDI
POSSO SMETTERE
QUANDO VOGLIO**

FALSO

La scienza ha dimostrato che la nicotina crea una vera e propria dipendenza fisica, al pari di altre molecole, come quelle contenute nelle droghe.



LA CARTA DEI DIRITTI DEI **NON** FUMATORI



1

IL DIRITTO AL BENESSERE

Tutti hanno il diritto di crescere in un ambiente in cui il fumo non impedisca, con le sostanze che diffonde, il regolare sviluppo psico-fisico.

2

IL DIRITTO ALL'ARIA PULITA

Tutti hanno il diritto di respirare aria pulita ovunque, soprattutto nell'ambiente domestico.

3

IL DIRITTO ALL'ARMONIA

Tutti hanno il diritto di abitare in un ambiente profumato, senza che tende, divani, vestiti e tappeti puzzino di sigaretta.

4

IL DIRITTO ALL'INFORMAZIONE

Tutti hanno il diritto di essere informati sui danni estetici e fisici che il fumo di sigaro e sigaretta, attivo e passivo, può provocare.

5

IL DIRITTO AL GIOCO

Tutti hanno il diritto di correre, giocare e fare sport senza tossire o avere gli attacchi d'asma che provoca il fumo anche passivo.

6

IL DIRITTO ALLA SALUTE

Tutti hanno il diritto di avere polmoni e vasi sanguigni puliti e un cuore ben funzionante.

7

IL DIRITTO ALLA LIBERTÀ

Tutti hanno il diritto di essere liberi da qualsiasi sostanza che crei abitudine, assuefazione e dipendenza, come la nicotina.

8

IL DIRITTO ALLA DIVERSITÀ

Tutti hanno il diritto di essere considerati belli, forti e bravi anche senza fumare.

9

IL DIRITTO ALLA PAROLA

Tutti hanno il diritto di criticare chi fuma in loro presenza.

10

IL DIRITTO ALL'ASCOLTO

Tutti hanno il diritto di essere ascoltati se dicono che il fumo dà fastidio.