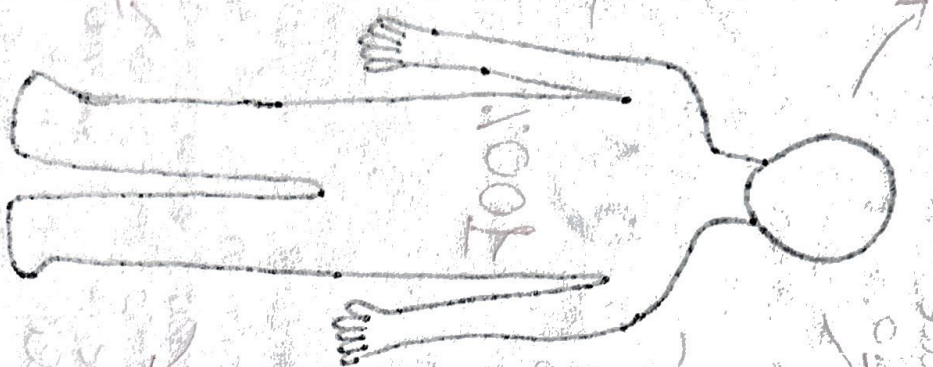


14/11/01 09:00:32A7°8



LIBERTÀ
SALUTE
PAZ
E
BENESSERE

di: Laura Rotaru e Bianca Faurone
3°B
I.S. Ippolito Nievo

Introduzione:

Il consumo di tabacco rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie.



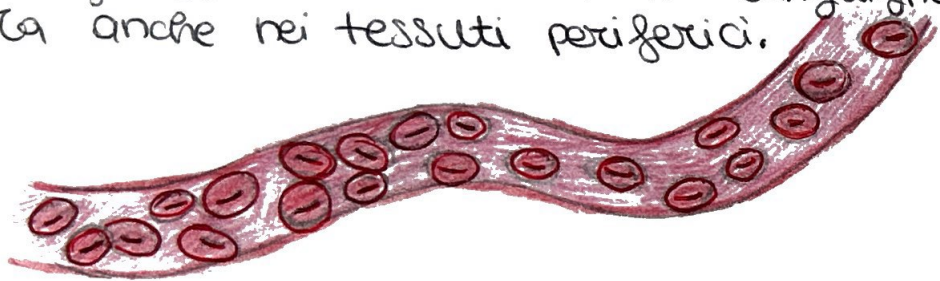
Cosa può causare?

- Tumore polmonare, del cavo orale e della gola, dell'esofago, del pancreas, del colon, della vescica, della prostata, del rene, del seno, delle ovaie
- broncopneumopatia cronica ostruttiva
- episodi asmatici
- coronaropatia
- provoca menopause più precoci di circa 2 anni rispetto alle non fumatrici
- gengive bianche, ingiallimento dei denti, invecchiamento della pelle, aumento dell'irsutismo del volto
- bronchite acuta e cronica
- enfisema
- infezioni respiratorie ricorrenti
- Infarto del miocardio
- Cardiopatia ischemica
- ictus
- aneurisma aortico
- ulcera gastrica
- aborto spontaneo
- provoca tachicardia
- rende l'organismo più vulnerabile a infezioni e malattie autoimmuni
- osteoporosi
- aumenta il rischio di disturbi come ansia

1° FASE: I PRIMI 20 MINUTI

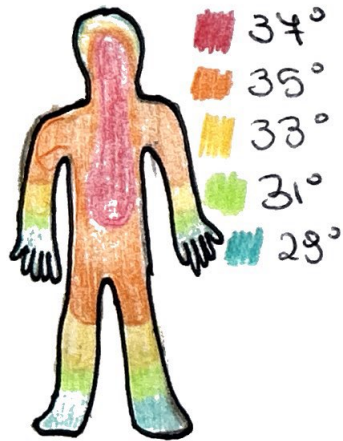
• AUMENTO DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA:

La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca iniziano a ridursi, tornando a livelli più normali rispetto a quando si fumava. La circolazione sanguigna migliora anche nei tessuti periferici.



• TEMPERATURA CORPOREA PIÙ STABILE:

La temperatura delle mani e dei piedi inizia a risalire, poiché la circolazione sanguigna migliora. Nei fumatori, le estremità tendono ad essere più fredde.



34°
35°
33°
31°
29°

• DIMINUIZIONE DEI LIVELLI DI MONOSSIDO DI CARBONIO:

Il monossido di carbonio, che è una sostanza tossica presente nel fumo, inizia a diminuire nei polmoni e nel sangue. Questo è importante perché il monossido di carbonio riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno.



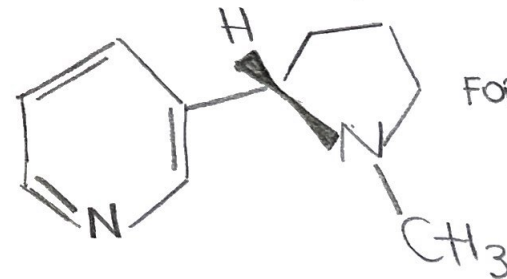
2° FASE: DOPO 12 ORE

• INIZIO DELLA PURIFICAZIONE DEI

POLMONI: Le ciglia nelle vie respiratorie che si erano danneggiate cominciano a riprendersi. Queste ciglia sono responsabili di filtrare e rimuovere le particelle estranee e il muco dai polmoni.

• DIMINUIZIONE DELLA NICOTINA NEL

CORPO: I livelli di nicotina nel corpo cominciano a scendere, ma in maniera molto lenta.



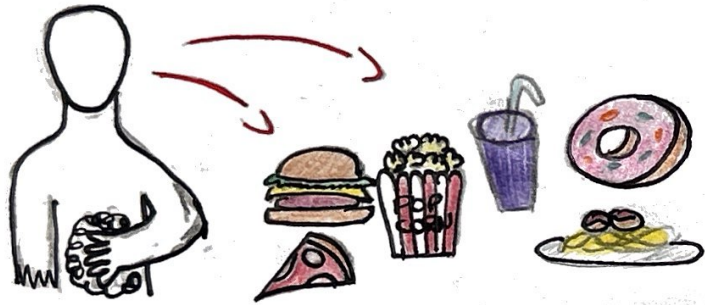
Smettere di fumare però provoca un forte desiderio di sigarette e anche sintomi come: ansia, depressione, irritabilità, fame, tremori ecc...



3° FASE: DOPO 24 ORE

• NOTEVOLE APPETITO:

Quando si smette di fumare i recettori di questo sistema vengono stimolati dopo stress causato dall'astinenza dal fumo e in tal modo aumenta l'appetito. A causa di ciò spesso può capitare di prendere peso.



• MIGLIORAMENTO DEL SENSO DELL'OLFATTO E DEL GUSTO:

Smettendo di fumare, si incoraggia la crescita delle terminazioni nervose, con un recupero delle capacità di gusto e olfatto.



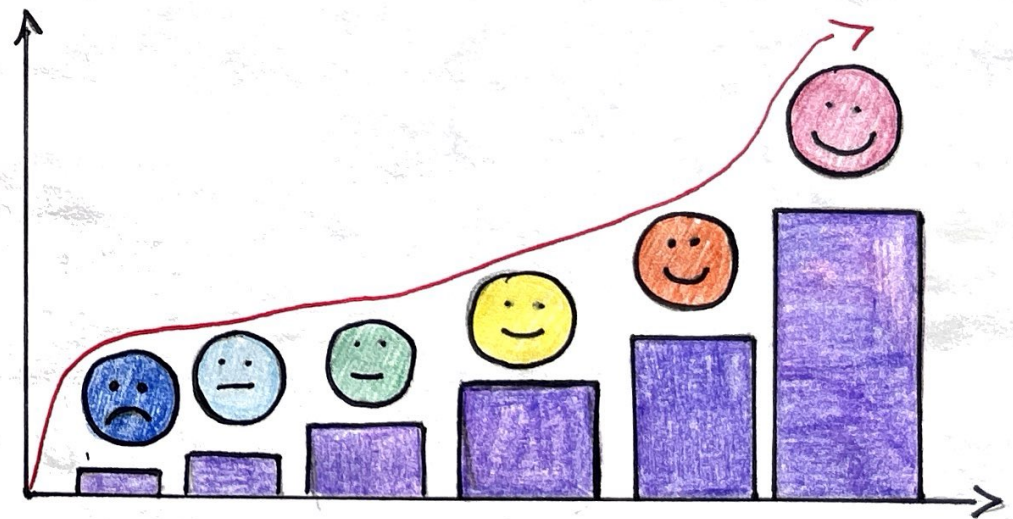
4° FASE: DOPO UNA SETTIMANA

• RESPIRAZIONE MENO AFFATICATA

Con il tempo aumenta la capacità polmonare, anche se non in modo definitivo. Il miglioramento della capacità polmonare rende alcune attività quotidiane, come fare sport o camminare, meno difficili.

• MIGLIORAMENTO DELL'UMORE:

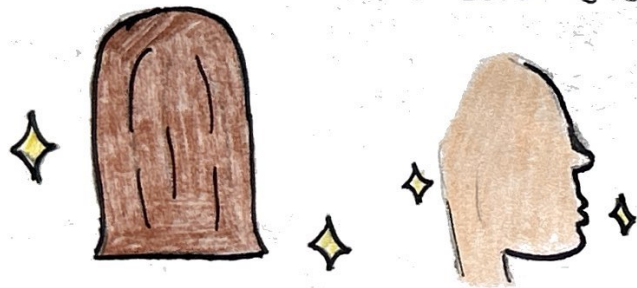
Smettere di fumare è associato a miglioramenti in tutti i parametri considerati, dalla depressione all'ansia. La condizione mentale di un non fumatore è risultata migliore rispetto a quella di un tabagista.



5ª FASE: DOPO UN MESE

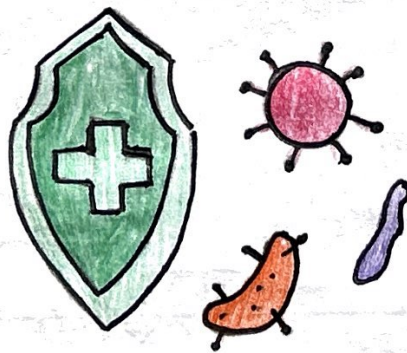
• PELLE E CAPELLI MIGLIORANO:

Da sempre il fumo di sigaretta è come un orologio accelerato per l'invecchiamento della pelle. Il fumo danneggia la pelle riducendo la sua elasticità e la sua capacità di rimanere tonica e soda. Anche i capelli vengono danneggiati, in particolare i follicoli piliferi, e nel cuoio capelluto aumentano le secrezioni di androgeni, che porta alla caduta dei capelli. Smettendo di fumare, la pelle ed i capelli, iniziano a migliorare ritornando al loro stato iniziale.



• MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE DEL SISTEMA IMMUNITARIO:

Fumare compromette parte del sistema immunitario, creando infiammazione cronica dell'organismo e danneggiando in particolare la risposta immunitaria cosiddetta specifica contro di microbi e virus. Si smette di fumare e l'immunità comincia a ridursi e si



malattie.

6ª FASE: DOPO UN ANNO

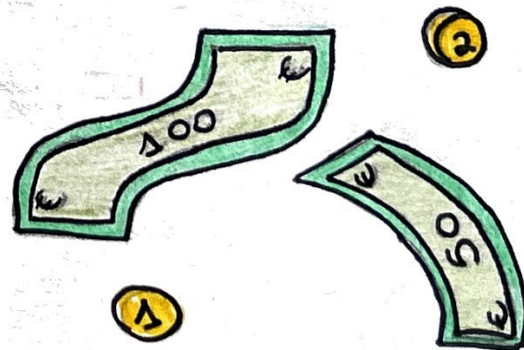
• IL RISCHIO DI INFARTO DIVENTA LA META' DI QUELLO DI UN FUMATORE:

Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo. In questo modo il fumo danneggia le arterie, favorendo lo sviluppo di malattie cardiovascolari come l'infarto. Dopo un anno senza fumare, la circolazione e la funzione cardiaca sono molto migliorate.



• RISPARMIO ECONOMICO E QUALITÀ DELLA VITA:

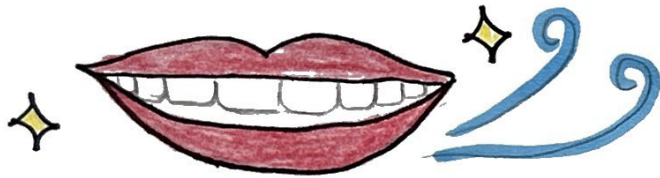
Facendo un calcolo, senza fumare un anno si risparmierebbero circa 1.680 euro. Questa somma di denaro può essere usata per altri scopi migliori.



1° FASE: DOPO 5 ANNI

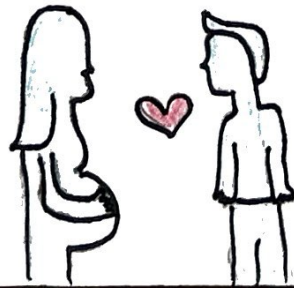
• MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE ORALE

Dopo 5 anni senza fumo, la salute orale è notevolmente migliorata. Il rischio di malattie gengivali e di caduta dei denti è notevolmente sceso, e i denti sono meno ingialliti. L'alito è molto più fresco e in generale la salute della bocca è decisamente migliorata.



• MAGGIORE FERTILITÀ:

Dati vari studi si è stabilito che le fumatrici hanno una minore possibilità di concepire per ciclo rispetto a chi non fuma e impiegano circa un anno di più per rimanere incinte. Quando si smette di fumare la fertilità aumenta notevolmente e anche la qualità della sperma negli uomini è migliore.



8° FASE: DOPO 10 ANNI

