

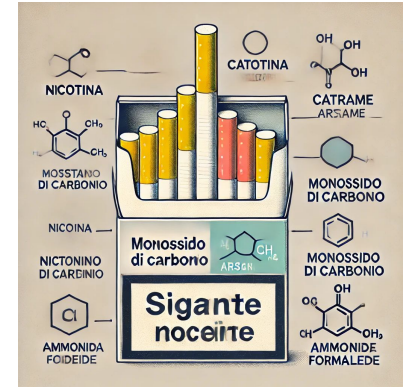
PERCHÉ FUMARE FA MALE?

Mastrorocco Giada, Montenegro Elisa,
Pagnotta Matteo, Aime Lorenzo

1. SOSTANZE CHIMICHE DANNOSE

Nelle sigarette ci sono molte sostanze dannose per la nostra salute, ad esempio:

1. NICOTINE
2. CATRAME
3. MONOSSIDO DI CARBONIO
4. FORMALDEIDE
5. ARSENICO
6. BENZENE
7. AMMONIACA
8. CIANURO DI IDROGENO
9. POLONIO-210
10. ACETONE



2. DANNEGGIA I POLMONI

Problemi ai polmoni legati al fumo

Il fumo è una delle principali cause di malattie polmonari croniche e può avere conseguenze devastanti sulla salute respiratoria. Le sostanze tossiche contenute nelle sigarette, come catrame, monossido di carbonio e sostanze cancerogene, danneggiano progressivamente i polmoni, portando a patologie gravi.

Tra le malattie più comuni c'è la **bronchite cronica**, caratterizzata da un'inflammatione persistente delle vie aeree che provoca tosse, produzione di catarro e difficoltà respiratorie. Un altro danno grave è l'**enfisema polmonare**, una condizione in cui gli alveoli polmonari si deteriorano, riducendo la capacità del polmone di assorbire ossigeno. Questa malattia rende la respirazione sempre più difficile, costringendo chi ne soffre a dipendere dall'ossigenoterapia.

Il fumo è anche la principale causa di **cancro ai polmoni**, una delle forme tumorali più letali. Le sostanze cancerogene inalate con il fumo provocano mutazioni genetiche nelle cellule polmonari, favorendo la crescita incontrollata di cellule tumorali. Purtroppo, questa patologia viene spesso diagnosticata in fase avanzata, quando le opzioni di trattamento sono più limitate.

Smettere di fumare, anche dopo anni, porta benefici immediati e a lungo termine per la salute polmonare, migliorando la capacità respiratoria e riducendo il rischio di sviluppare queste malattie.

3. PROBLEMI CARDIOVASCOLARI

Problemi cardiovascolari legati al fumo

Il fumo di sigaretta è uno dei principali fattori di rischio per le **malattie cardiovascolari**, che rappresentano una delle principali cause di morte nel mondo. Le sostanze chimiche presenti nel tabacco danneggiano il sistema circolatorio in diversi modi, aumentando il rischio di infarti, ictus e altre patologie cardiache.

Uno degli effetti più pericolosi è l'**aterosclerosi**, una condizione in cui le arterie si restringono e si irrigidiscono a causa dell'accumulo di placche di grasso. Questo riduce il flusso sanguigno e può portare alla formazione di coaguli che possono ostruire le arterie, causando un **infarto** o un **ictus**.

La **nicotina**, presente nelle sigarette, ha un effetto diretto sul cuore: accelera il battito cardiaco, aumenta la pressione sanguigna e favorisce il rilascio di adrenalina, che mette sotto stress il sistema cardiovascolare. Inoltre, il **monossido di carbonio** presente nel fumo si lega all'emoglobina nel sangue, riducendo la quantità di ossigeno trasportata ai tessuti e costringendo il cuore a lavorare più intensamente.

Anche i fumatori passivi sono a rischio: l'esposizione al fumo aumenta la probabilità di sviluppare malattie cardiache, anche in chi non ha mai fumato direttamente.

Smettere di fumare riduce significativamente il rischio di problemi cardiovascolari già dopo pochi mesi, migliorando la circolazione sanguigna e abbassando la pressione arteriosa. Dopo alcuni anni, il rischio di infarto diventa paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

4. DIPENDENZA DA NICOTINA

DEFINIZIONE:

La dipendenza da nicotina è quando una persona non riesce a smettere di fumare perché il corpo si abitua alla nicotina. Questa sostanza provoca una sorta di “bisogno” di fumare, rendendo difficile smettere anche se si vuole. Chi è dipendente sente una forte voglia di sigaretta e soffre se prova a smettere.



COME SMETTERE DI FUMARE:

- Usare cerotti o gomme alla nicotina.
- Chiedere aiuto a un medico.
- Sostituire il fumo con attività sane.



5. EFFETTI SUL SISTEMA IMMUNITARIO

Il fumo ha un forte impatto sul nostro sistema immunitario infatti indebolisce le difese immunitarie, rende più suscettibili alle infezioni, crea un'inflammatione cronica (perenne), diminuisce la capacità di guarigione del nostro corpo e soprattutto espone a un maggiore rischio di malattie autoimmuni e tumori.



6. FUMO PASSIVO

DEFINIZIONE:

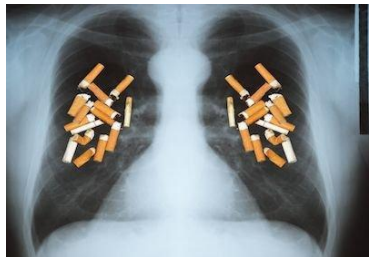
Il fumo passivo porta a inalare il fumo di un fumatore lì vicino, anche se non si sta fumando. Deriva dal fumo che si sprigiona dalla sigaretta accesa e da residui chimici del fumo depositati sui vestiti o sulla pelle. È molto dannoso perché contiene sostanze nocive che possono compromettere la salute.



6.1 FUMO PASSIVO

QUALI DANNI PORTA?

- Nei bambini: può portare a problemi respiratori e asma.
- Negli adulti: aumenta la possibilità di sviluppare malattie cardiache, soprattutto ai polmoni.
- In gravidanza: può provocare complicazioni per il bambino, come parto prematuro o basso peso alla nascita.



COME EVITARLO?

- Stare lontano da chi fuma.
- Informare i fumatori sui rischi anche per chi sta intorno.
- Non permettere di fumare in casa o in auto.
- Sostenere le leggi che vietano il fumo nei luoghi pubblici.

SMETTI DI FUMARE, FALLO PER LA
TUA SALUTE!

A large, solid dark blue shape that starts from the bottom left corner and extends diagonally upwards towards the right, covering the bottom half of the image.