

I DANNI DEL FUMO...

Un miliardo di fumatori, per un totale di **6mila miliardi di sigarette** e **6,5 chili di tabacco** a testa ogni anno. Le statistiche relative al **fumo** sono impressionanti. E i numeri, purtroppo, sono in costante aumento. Non solo, come ricorda **Smettere di fumare**, nei paesi del terzo mondo, dove dal 1970 il consumo di tabacco è cresciuto del 67%, ma anche in tutto il mondo industrializzato. Una vera e propria **emergenza sanitaria**, se si pensa che, stando alle stime dell'**Organizzazione mondiale della sanità** (Oms), il 12% delle morti nel mondo tra gli adulti over 30 sono attribuibili al tabacco.

Nel 2004 sono morte 4 milioni di persone a causa del tabacco. Più o meno, **una vittima ogni sei secondi**. È proprio per questo che la stessa Oms ha indetto, a partire dal 1988, la **Giornata mondiale senza tabacco**, una ricorrenza con lo

scopo di incoraggiare i fumatori ad astenersi per almeno 24 ore dal consumo di tabacco, invitandole a smettere di fumare in via definitiva. Come ogni anno, la Giornata si celebra il **31 maggio**: il tema di quest'anno riguarda il **contrabbando** (*"Stop al commercio illecito di prodotti a base di tabacco"*, recita lo slogan), che, spiega l'Oms, *"è causa di grandi problematiche a livello globale, tra cui effetti negativi sulla salute, sulla legalità, sull'economia e sulla corruzione"*.



Secondo gli studi più recenti, il 10% delle sigarette fumate nel mondo proviene da commercio illegale, che costa all'Unione Europea e agli stati membri **10 miliardi di euro** l'anno in mancati **introiti fiscali e doganali**. E rende le *bionde* più accessibili alla popolazione, specie ai più giovani e ai più poveri, aumentando così le ricadute negative sulla salute dei cittadini. In occasione della Giornata mondiale senza tabacco, *Wired* vi propone un recap sugli effetti dell'uso di tabacco sulla salute umana. E vi invita a smettere. O non iniziare.

1. Tumori

Al polmone, naturalmente. Ma non solo. Secondo le stime dell'Organizzazione della sanità, il 90%-95% dei **tumori polmonari** è dovuto al fumo di tabacco. In Italia, il ministero del Lavoro, della salute e delle politiche sociali riporta che il fumo è responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa **30mila morti l'anno**.

Il Center for Disease Control and Prevention statunitense (Cdc) precisa che *"il fumo può causare tumori quasi ovunque"*. Organi e apparati più a rischio, oltre al polmone, sono **vescica, sangue** (leucemia mieloide acuta), **colon e retto, esofago, rene e uretere, laringe, fegato, orofaringe** (cioè

parti della gola, della lingua, del palato molle e delle tonsille), **pancreas, stomaco, trachea e bronchi**. “*Se nessuno fumasse*”, continua il Cdc, “*non avverrebbe una morte su tre dovuta al cancro*”.

2. Malattie cardiovascolari e respiratorie

Il fumo è una delle maggiori cause di malattia delle **coronarie** e di altri distretti vascolari. E, secondo l'**American Heart Association**, è il più pericoloso tra i **fattori di rischio**: complessivamente, infatti, l'incidenza di malattie dell'apparato cardiovascolare nei fumatori è superiore al 70% rispetto ai non fumatori. Nei *forti* fumatori (due pacchetti o più al giorno) la mortalità sale addirittura al 200%-300% rispetto ai non fumatori.

Tutta colpa della **nicotina** contenuta nel fumo, che aumenta la **pressione sanguigna** e il **battito cardiaco**, provoca la **costrizione** dei vasi del braccio e delle gambe e causa la formazione di **coaguli** o **trombi** che ostruiscono i vasi sanguigni. Di conseguenza, i fumatori hanno più probabilità di soffrire, tra le altre cose, di **infarto** (la principale causa di morte negli Stati Uniti), **aneurisma dell'aorta** e **broncopneumopatia cronica ostruttiva** (Bpco), malattia cronica dell'apparato respiratorio che attualmente è la terza causa di morte nel mondo. E che, secondo alcune stime, è destinata a colpire sempre più persone.

3. Disturbi all'apparato riproduttivo

Sempre in virtù degli effetti sul sistema vascolare, il fumo è strettamente correlato all'insorgenza di **disfunzioni erettili** negli uomini. Secondo un ampio studio condotto su 2mila uomini del **Massachusetts**, il fumo amplifica notevolmente il rischio di **impotenza** (fino al 15% nei soggetti tra 40 e 70 anni). Il tabacco, inoltre, ha effetti negativi sulla qualità del liquido seminale, in termini di densità dello sperma e numero e mobilità degli spermatozoi, e provoca dunque una **riduzione della fertilità**.

4. Invecchiamento e problemi estetici

In generale, *fumare rende più brutti*. Il tabacco, infatti, accelera l'**invecchiamento della pelle** e provoca un **aumento dell'irsutismo** del volto e della **raucedine**. Uno studio americano condotto su **coppie di gemelli** nel 2013 ha mostrato che chi fuma accumula rughe e borse sotto gli occhi e tende a soffrire di ingiallimento precoce della pelle. Il tabacco, inoltre, provoca alitosi, decolorazione dei denti, aumento di placca e tartaro.

5. Cervello

Tra gli effetti negativi del **fumo**, non sono da sottovalutare quelli relativi al **cervello**. Diversi studi, infatti, hanno mostrato che il tabagismo, con l'andare del tempo, aumenta il rischio di **problemi mentali**. Sempre il **ministero della Salute** riporta che “*il vizio del fumo, se protratto per lungo tempo, aumenta notevolmente il rischio di un declino mentale*”. Uno studio della **University of London** ha evidenziato che i soggetti fumatori sono maggiormente soggetti a un danneggiamento dei **vasi sanguigni cerebrali**, che compromette l'apporto di ossigeno al cervello: per questo motivo, è ritenuto che il fumo possa deteriorare le **funzioni cerebrali**.



6. Gravidanza

Il fumo è da evitare *sempre*. Ancor di più in gravidanza. Il consumo di tabacco, infatti, danneggia l'**apparato riproduttivo femminile**, provocando **menopausa più precoci** di circa due anni nelle fumatrici a causa di modifiche nella produzione di ormoni sessuali. Fumare in gravidanza comporta un aumento del rischio di **aborto**, di partorire bambini nati morti e può causare un **ritardo di crescita** e di **sviluppo mentale** e **polmonare** nel nascituro.

7. Gusto e olfatto

Il fumo intacca anche i sensi del **gusto** e dell'**olfatto**, perché determina trasformazioni irreversibili nella mucosa **orofaringea**, in particolare **lingua, tonsille e palato**. Secondo uno studio condotto dall'Università Aristotele di Salonicco, infatti, la nicotina causa una minore vascolarizzazione delle papille gustative, che diminuiscono in numero e diventano più *piatte* e quindi meno sensibili ai sapori.

8. Sistema immunitario

Stando a uno studio dei ricercatori della Southwest Foundation for Biomedical Research, in Texas, il fumo causa danni profondi al **codice genetico**, *intaccando* oltre trecento geni coinvolti nella funzionalità del **sistema immunitario**. In particolare, il tabagismo comprometterebbe la risposta immunitaria in generale, i meccanismi di **apoptosi cellulare** (cioè la morte programmata delle cellule) e il **metabolismo delle sostanze estranee**, rendendo l'organismo molto più esposto alle minacce di virus e batteri.

9. Ingrassamento

È opinione comune che smettendo di fumare si ingrassi. In realtà, è vero il contrario: uno studio della Brigham Young University di Salt Lake City, pubblicato su *American Journal of Physiology, Endocrinology and metabolism*, dimostra che il fumo (anche quello **passivo**) **aumenta la resistenza all'insulina**, innescando un meccanismo biochimico che, a sua volta, fa sì che il corpo continui a ingrassare. *“La nostra ricerca”*, ha spiegato Benjamin Bikman, autore della ricerca, *“mostra che tra le risposte al fumo passivo del nostro organismo c'è l'alterazione della sensibilità all'insulina. Una volta che questa continua ad aumentare, si ingrassa”*. Quindi, se tenete alla linea, smettete pure senza preoccupazioni.

10. Sonno

Fumare compromette anche la **qualità del sonno**. Soprattutto per le **donne**. Secondo uno studio pubblicato su *Sleep Medicine*, infatti, la frequenza di **insonnia** è direttamente proporzionale alla quantità e al tipo di sigarette fumate, e più o meno doppia rispetto ai non fumatori. Le over 40 che smettono di fumare hanno un miglioramento del sonno e riducono il rischio di soffrire di insonnia. Tutta colpa, ancora una volta, della nicotina, che inibisce il rilascio dei neurotrasmettitori legati al sonno, come la **serotonina** o il cosiddetto **aminoacido gamma-amino-buttirrico**) e favorisce il rilascio di quelli legati al risveglio, come la **dopamina**.

