

## Fumo, nemico del cuore

Fumare, o essere esposti al fumo passivo, **danneggia il cuore e i vasi sanguigni**.

Gli effetti sul nostro organismo delle sostanze contenute nella sigaretta favoriscono nel tempo l'insorgenza di gravi malattie.

## Perché si fuma?

Chi fuma è convinto di fumare solo per il "piacere" che questo comportamento gli procura.

In realtà, la **vera ragione** per cui molti fumatori trovano difficile smettere è che fumare, per loro, è divenuta una vera e propria **dipendenza**, sia fisica che psicologica. Con l'andare del tempo, fumare diventa uno "stile di vita" dove l'uso della sigaretta e i rituali ad essa collegati accompagnano e scandiscono la giornata del fumatore.



## Componenti del fumo di tabacco

Sul pacchetto di sigarette sono indicate solo tre sostanze, ma la sigaretta ne contiene almeno **4.000**.

**Nicotina:** sostanza velenosa responsabile della dipendenza. **Aumenta** il battito cardiaco e la pressione del sangue, **affaticando** il cuore. **Restringe** i vasi sanguigni e **aumenta** l'aggregabilità delle piastrine con rischio di **trombosi**.

Nella sigaretta vengono **aggiunte** alcune sostanze (come **l'ammoniaca**) per **aumentare** l'assorbimento della nicotina e quindi la **dipendenza**.

**Ossido di carbonio:** gas velenoso prodotto dalla combustione. **Si sostituisce** all'ossigeno nel sangue, provocando **aumento** della frequenza cardiaca, **incremento** della densità del sangue e **accumulo** dei grassi sulle pareti delle ar-



terie, con aumento del rischio di **ipertensione** e **accidenti vascolari**, oltre a **riduzione** delle prestazioni fisiche, facile **affaticabilità** e **mancanza di concentrazione**.

**Sostanze cancerogene:** ne sono state individuate circa 40, tra cui il **benzopirene**, che danneggia il sistema immunitario e il **polonio 210**, sostanza **radioattiva** che danneggia il DNA delle cellule.



Si è calcolato che fumare **20 sigarette** al giorno per un anno equivalga ad assorbire

una quantità di **radiazioni** pari a circa **27 radiografie al torace** (Zagà et al., "Polonio e tumore polmonare", Journal of Oncology, 2011).

**Sostanze irritanti:** **danneggiano il sistema di pulizia** che ha la funzione di bloccare ed espellere le sostanze tossiche, le polveri e i germi presenti nell'aria che viene respirata.

Privo di questo importante meccanismo di difesa, chi fuma è più soggetto a **infezioni ricorrenti** (tonsilliti, bronchiti, polmoniti) o all'insorgenza di **malattie asmatiche**.

## Effetti indesiderati

**Infarto:** il fumo è uno dei principali fattori di rischio per l'infarto. Fumare **20 sigarette** al giorno **radoppia** il rischio di attacco cardiaco.



**Ictus cerebrale:** il progressivo **restringimento e l'occlusione** dei vasi sanguigni possono bloccare l'afflusso di sangue al cervello con **gravi danni al tessuto cerebrale**.

**Angina pectoris:** si manifesta con **dolore al petto** causato dalla **ridotta ossigenazione** del muscolo cardiaco.

**Problemi vascolari:** il fumo può favorire la **formazione di coaguli di sangue** che possono occludere i vasi sanguigni a livello degli arti inferiori e superiori, causando infiammazione (**tromboflebiti**). Per la stessa ragione il fumo è pure causa di **impotenza sessuale**, in quanto ostacola l'afflusso di sangue all'organo sessuale maschile, **compromettendo l'erezione**.



## Se smetti di fumare invece...

- **entro 20 minuti:** si normalizza la pressione arteriosa, il battito cardiaco e la temperatura di mani e piedi;
- **entro 24 ore:** diminuisce il rischio di attacco cardiaco;
- **entro 3 mesi:** migliora la circolazione sanguigna;
- **entro 5 anni:** si dimezza il rischio di infarto.

**SMETTI DI FUMARE! PENSA A ME!**



Per ricevere informazioni rivolgiti a:

Centro Trattamento Tabagismo  
UOC Dipendenze  
Via Germania 20 – Verona  
Tel. 045 8622235 - 8076228



**Smetti  
di fumare...**  
**e anche il CUORE  
ringrazia!**