Cosa succede al tuo corpo quando fumi?



Il fumo sulla pelle

- **ingiallisce dita e unghie** a causa della presenza della nicotina
- le tossine del fumo **restringono i capillari** che portano il sangue ricco di ossigeno alla pelle, arriva così meno sangue alla pelle causando un colorito pallido e la disidratazione.





Il fumo sulla pelle

- causa **guance flaccide** e poco toniche, colorito pallido e "**zampe di gallina**". Il fumo produce i **radicali liberi**, molecole responsabili dell'invecchiamento nel nostro organismo
- fa **diminuire la quantità di collagene**, una proteina che ha funzione di supporto ed è responsabile della forma e della resistenza della nostra pelle. Il fumo è in grado di distruggerlo favorendo la comparsa di rughe e pelle flaccida.



Il fumo sulla pelle

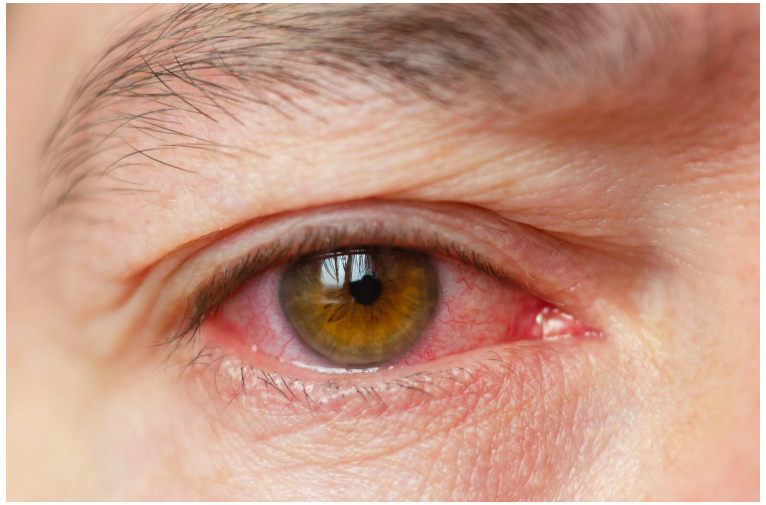
L’azione di stringere tra le labbra una sigaretta e aspirare, infatti, fa arricciare ripetutamente la pelle attorno alle labbra.

Questo movimento ripetuto più e più volte a lungo andare causa le tipiche rughette intorno alla bocca chiamate «codice a barre».



Il fumo sugli occhi

- **danneggia la macula**, una zona molto importante della retina, causando gravi problemi alla vista fino alla cecità
- **danneggia il cristallino**, una lente che manda le immagini che vediamo alla retina, quando il cristallino non è più trasparente insorge una malattia che si chiama **cataratta**; nei fumatori questo succede più spesso che nei non fumatori.
- provoca **la sindrome dell'occhio secco**: il sottile strato di lacrime si asciuga, facendo sì che non appena qualcosa entra in contatto con gli occhi questi diventino rossi.



Il fumo sulla bocca

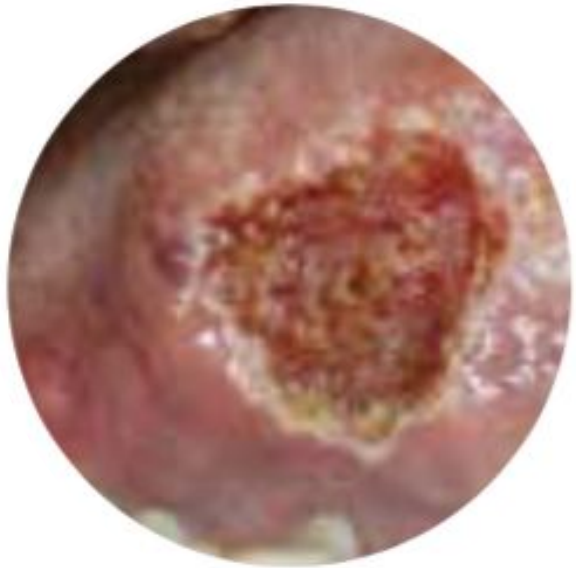
- è responsabile dell'ingiallimento dei denti
- irrita le mucose del cavo orale
- abbassa le difese immunitarie facendo aumentare la placca e il tartaro, fertile terreno per i batteri responsabili della carie e produttori di solfuri che provocano l'alito cattivo, porta al ritiro delle gengive (**parodontite**) e alla caduta dei denti





Il fumo sulla bocca

- stimola le cellule irritate a produrre sulle gengive e sulla lingua placche bianche e ruvide di cheratina, la stessa sostanza che compone unghie e capelli. Questa condizione si chiama **leucoplachia** ed è considerata precancerosa.





Il fumo sulla bocca

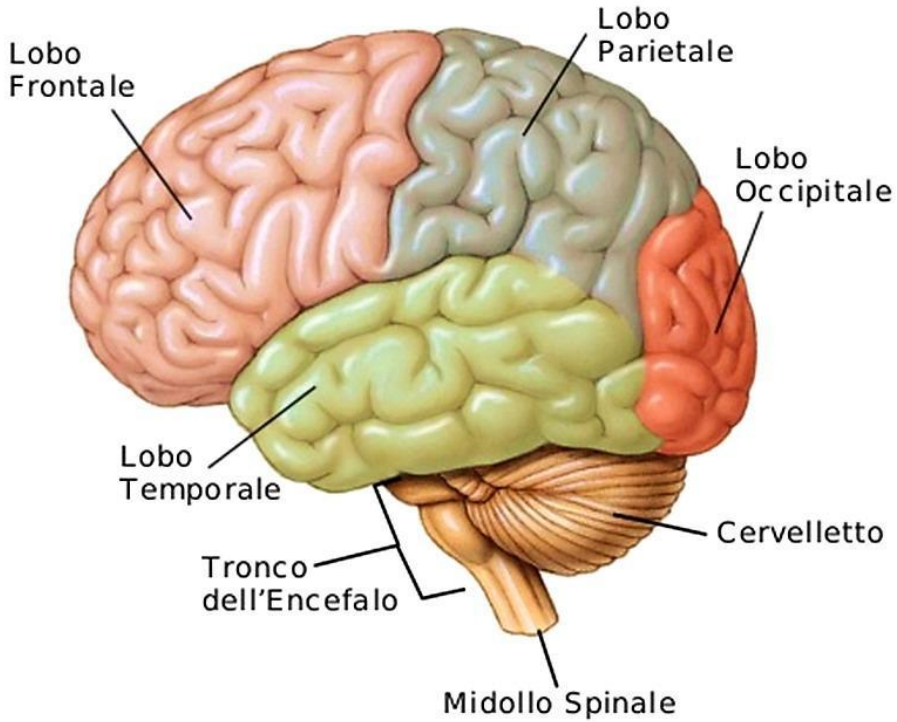


900 °C è la temperatura del tabacco che brucia sulla punta di una sigaretta, proprio come la roccia fusa da una colata lavica.

A questa temperatura molte delle sostanze nocive contenute nel tabacco, nella carta e negli altri componenti della sigaretta passano allo stato gassoso e hanno più facile accesso alle vie respiratorie del fumatore. Il calore favorisce anche molte reazioni chimiche che generano nuove sostanze nocive per la salute.

Il fumo sul cervello

- **accelera la morte dei neuroni**, peggiorando la memoria e altre funzioni cerebrali. Il cervello di un fumatore si comporta in media come se fosse 10 anni più vecchio della sua età reale.
- **La nicotina**, contenuta nelle foglie di tabacco e fumata attraverso la sigaretta, agisce direttamente sul cervello innescando **la dipendenza**.



Il fumo sul cervello

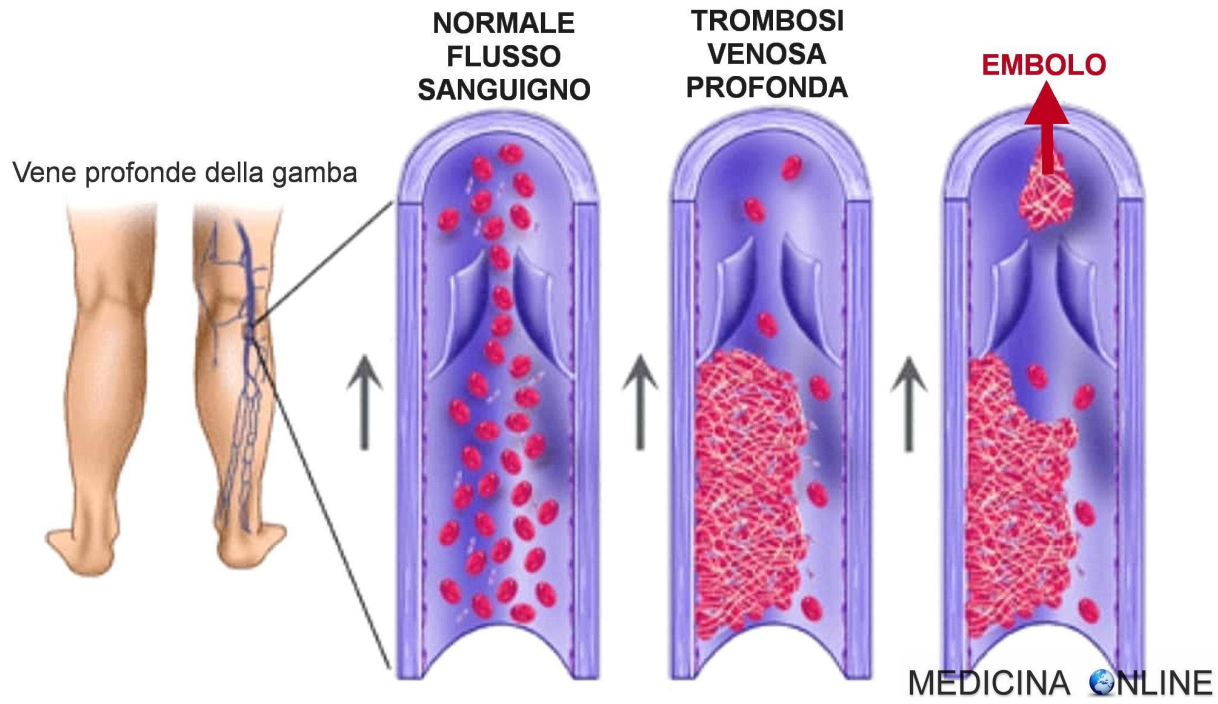
- le sigarette peggiorano la memoria e altre prestazioni del cervello dei fumatori più di altre abitudini dannose per la salute, come gli alti livelli di colesterolo e l'essere in sovrappeso.
- Tanto che il cervello di un fumatore si comporta in media come se fosse **10 anni più vecchio** della sua età reale.



Il fumo sul cuore

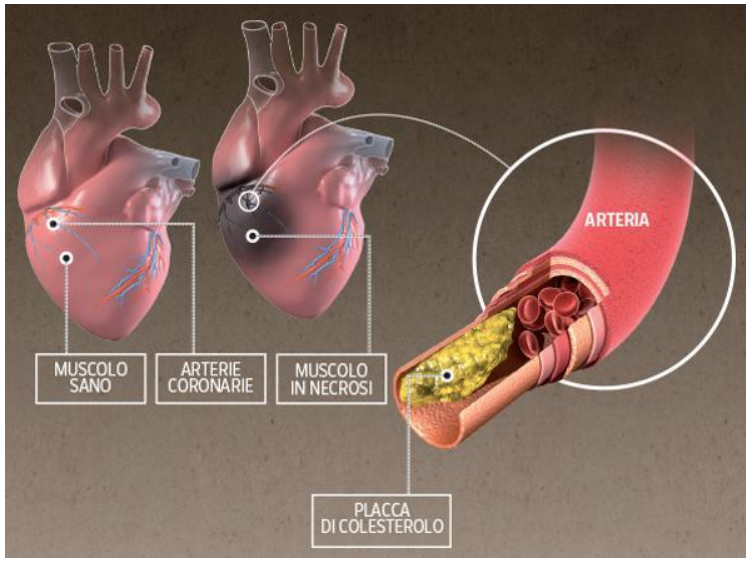
- **provoca aterosclerosi**: nell'organismo di un fumatore i grassi si depositano più facilmente lungo le pareti delle arterie formando placche aterosclerotiche

che ne riducono il diametro. Il sangue fa più fatica a circolare, le placche possono staccarsi formando i trombi che vanno ad ostruire le arterie.

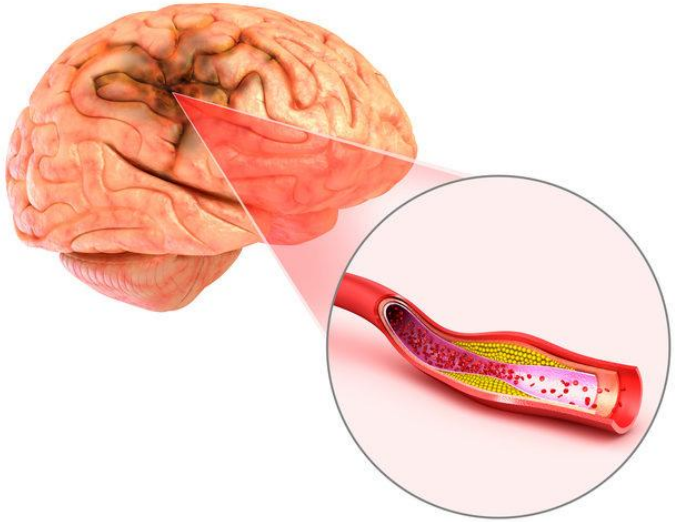


Il fumo sul cuore

Quando il trombo blocca una coronaria, una delle arterie collegata al cuore, **provoca un infarto**.



Quando il trombo ostruisce una delle carotidi, le arterie che portano sangue al cervello, **provoca un ictus.**



Il fumo sul cuore

- **provoca gravi problemi circolatori**: quando un trombo ostruisce un’arteria periferica può essere alla base di dolori, gonfiori e, nei casi più gravi, cancrena degli arti.





Il fumo sul cuore

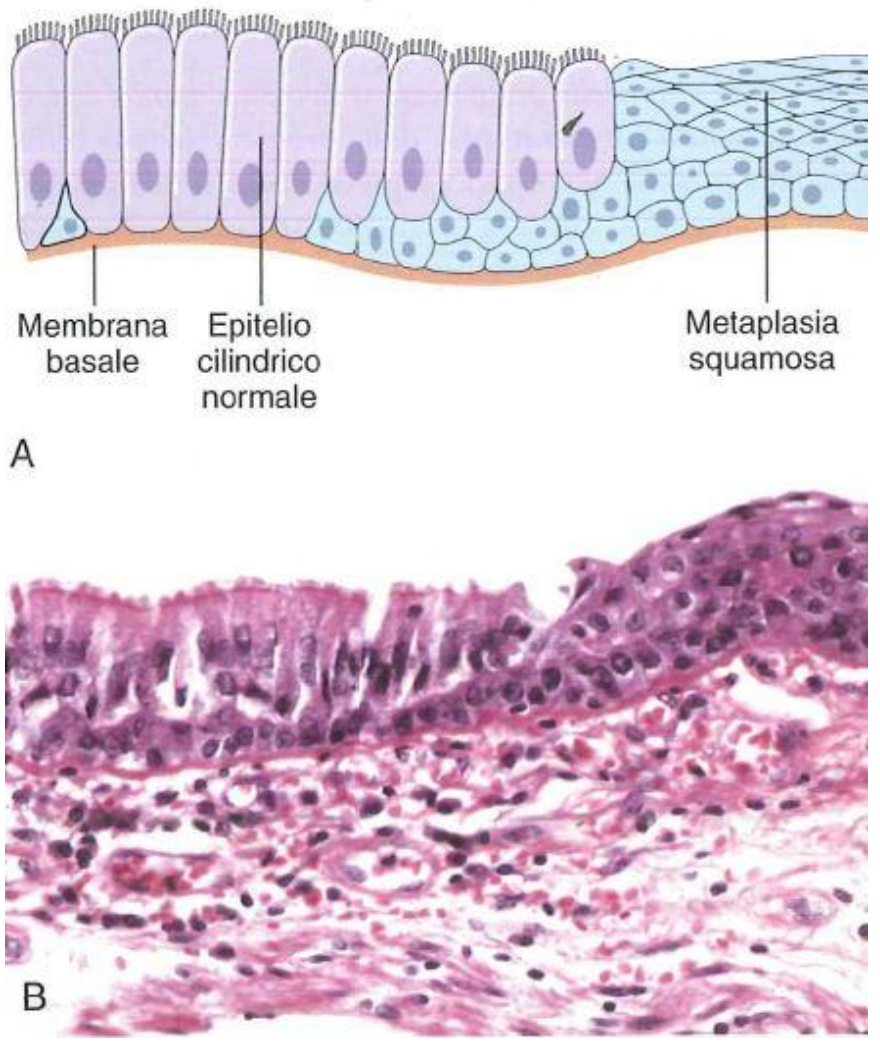


La nicotina a causa del suo effetto eccitante provoca **un aumento del 10% della frequenza cardiaca** e dell' **8% della pressione sanguigna** e dopo una sigaretta questi valori impiegano circa 20 minuti a tornare normali.

Il cuore di un fumatore quindi è come se lavorasse sotto sforzo.

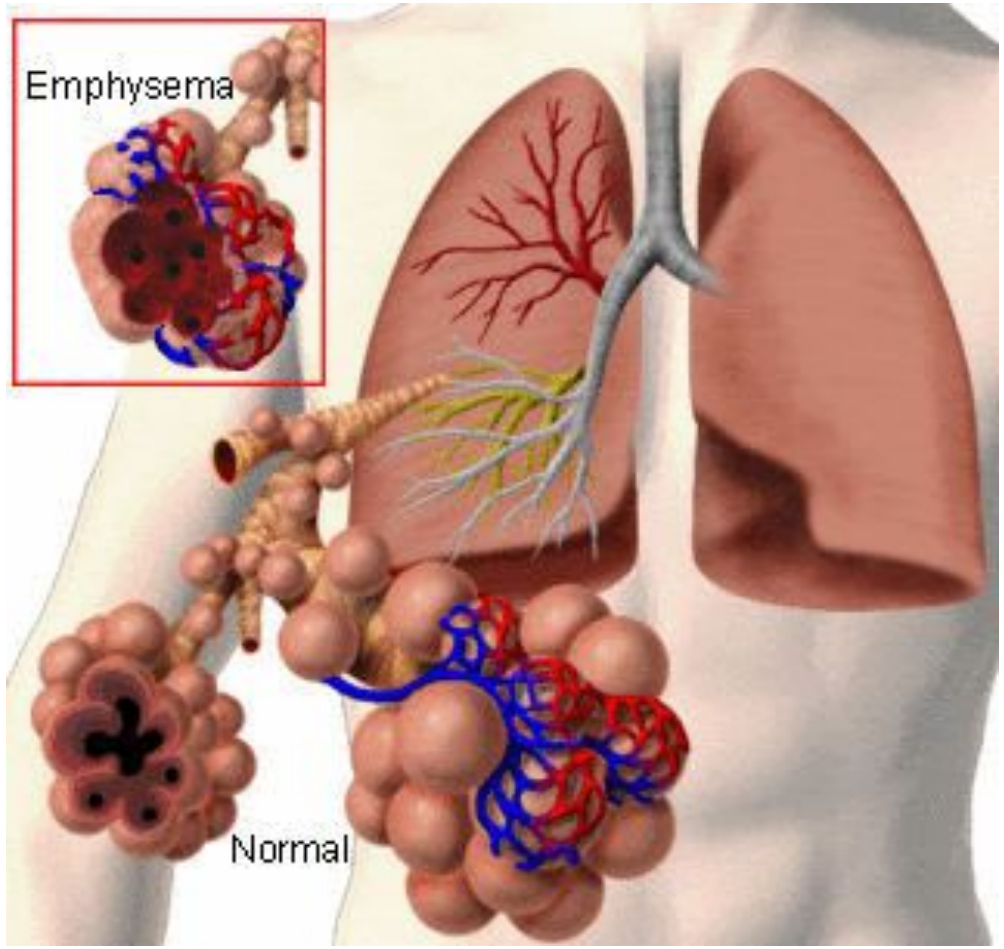
Il fumo sui polmoni

- provoca l**a metaplasia squamosa:** le cellule ciliate che ricoprono le pareti di trachea e bronchi si modificano e il tessuto cambia completamente perdendo le ciglia e la propria capacità di pulire l'aria che raggiunge i polmoni.



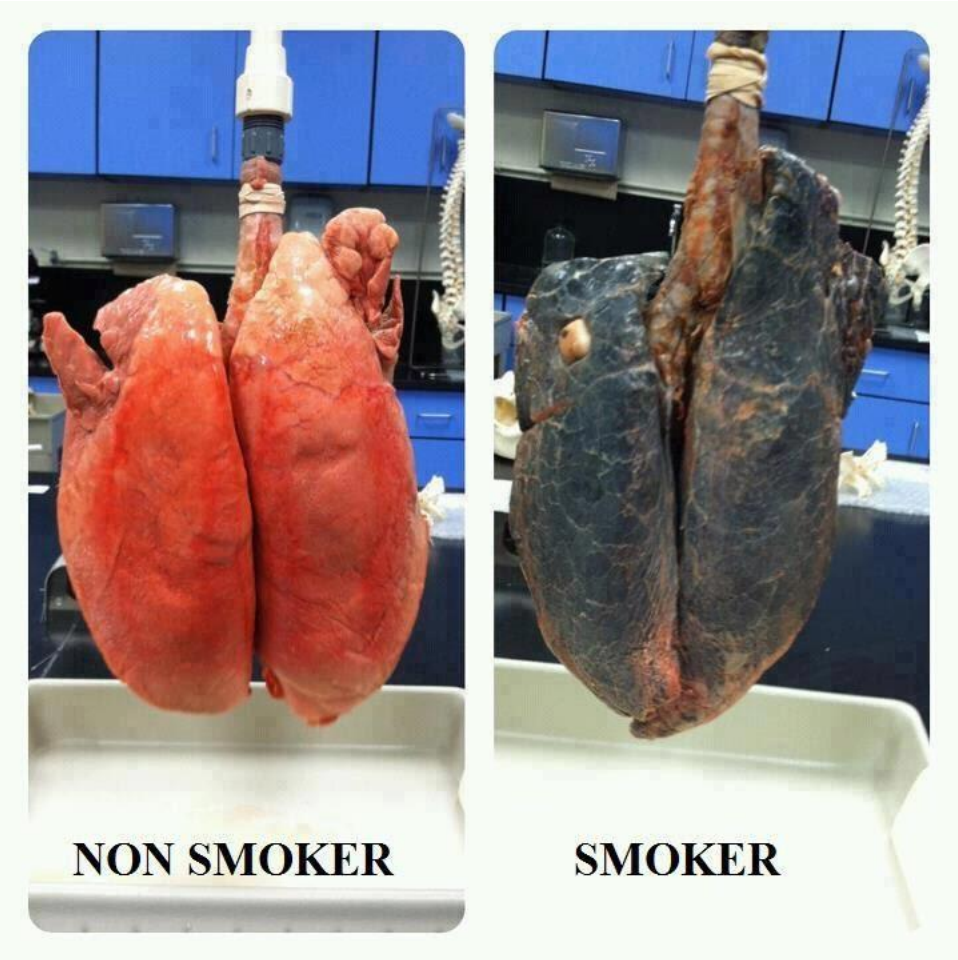
Il fumo sui polmoni

- provoca l'**enfisema**, una malattia che rende molto faticoso respirare, in quanto a causa del fumo le pareti degli alveoli polmonari si dilatano fino a rompersi. I polmoni affetti da enfisema sono più rigidi e scambiano con difficoltà ossigeno e anidride carbonica.



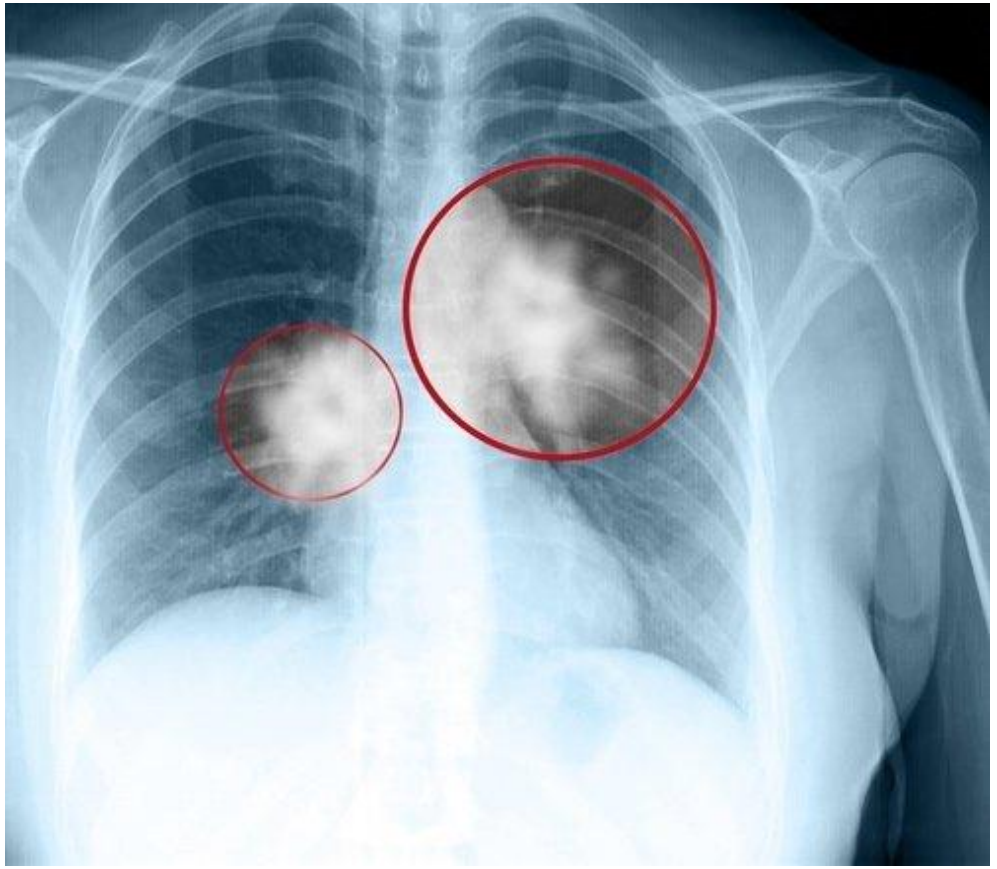
Il fumo sui polmoni

- **annerisce i polmoni:** il catrame contenuto nella sigaretta si deposita lungo le pareti degli alveoli polmonari dei fumatori causandone perdita di elasticità ed efficienza nella respirazione

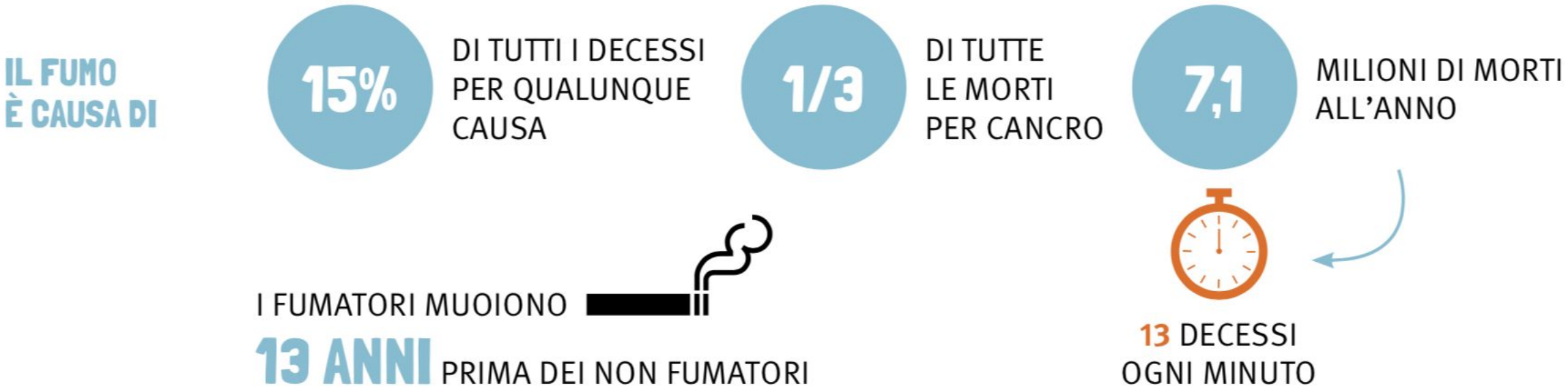


Il fumo sui polmoni

- è **la prima causa di sviluppo dei tumori al polmone** (carcinoma a cellule squamose e tumore del polmone a piccole cellule): le sostanze cancerogene contenute del fumo sono in grado di modificare il DNA delle cellule causando questo tipo di tumore.



I numeri del fumo sulla salute



I numeri del fumo sulla salute



TUMORE AL POLMONE

9 CASI SU 10



TUMORE AL COLON

+27% DI RISCHIO



TUMORE AL CAVO ORALE E GOLA

AUMENTA DI 5 VOLTE IL RISCHIO

x10 > RISCHIO DI **ENFISEMA**

x2 > RISCHIO DI **ICTUS**

x2/4 > RISCHIO DI **INFARTO**

Finalmente… qualche buona notizia!

