

Il fumo

Il fumo

Opuscolo redatto da Stefano Taddei*.
Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca*,
appartengono anche i seguenti titoli:

-  L'attività fisica
-  Il colesterolo
-  Il diabete
-  L'ipertensione arteriosa
-  Le malattie cardiovascolari nella donna
-  L'obesità
-  Il rischio cardiovascolare globale

* Prof. Stefano Taddei - Dipartimento di Medicina Interna,
Università di Pisa.

* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina
Clinica e Scienze Cardiovascolari,
Università "Federico II" di Napoli.

Mark it Group S.r.l.
Editing grafica e illustrazioni ©

L'organismo
è il suo obiettivo.
Il cuore il suo bersaglio.



Occhio al peso

Non voglio smettere di fumare per non ingrassare.

Quante volte la paura dei chili di troppo ti ha frenato?

Non devi considerarla un alibi. Prendere peso non è automatico e, soprattutto,



l'abbandono della sigaretta deve rappresentare il motivo principale per dare una sterzata alla tua vita.

Comincia a programmare una regolare attività fisica, magari sfruttando i soldi



che risparmi non comprando

le sigarette, per impiegarli

in maniera più salutare

per il tuo corpo e segui una

dieta più attenta che preveda un costante consumo di vegetali.

Il pinzimonio di carote, finocchi o sedano, ad esempio, è anche un

sistema per "soddisfare" e sostituire la mancanza della sigaretta. Con qualche

settimana di alimentazione meno

calorica vedrai che non correrai il

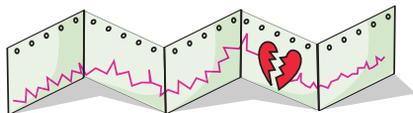
rischio di prendere chili di troppo e

il fumo sarà solo un brutto ricordo.

Vuoi davvero smettere?

Se davvero vuoi dire addio alle sigarette, devi prima di tutto trovare le giuste motivazioni.

A volte non basta nemmeno subire un infarto per trovare la forza di dimenticare le "bionde".



Lo dimostra una ricerca americana condotta su alcuni infartuati, che ha rilevato come, molti di loro, dopo qualche mese dal ricovero per l'attacco cardiaco, riprendono a fumare.

Con questo semplice test proviamo ad unire le forze.

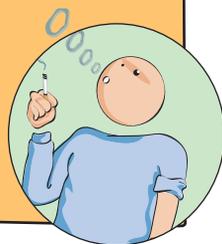
1. Voglio risparmiare
2. Non sopporto la tosse ogni mattina
3. Il fumo danneggia i miei vasi sanguigni e non voglio morire di infarto o ictus
4. Voglio rimanere vicino ai miei figli
5. Fumare mi rende vecchio e mi ingiallisce i denti
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ai primi cinque "spunti" aggiungine altrettanti, elencando le motivazioni che ritieni valide per smettere davvero di fumare.

Il fumo, un nemico reale

Un giovane di venticinque anni che fuma due pacchetti di sigarette al giorno rischia di ridurre la durata della propria vita di ben otto anni rispetto ad un coetaneo non fumatore.

CHI FUMA TRIPLICA IL RISCHIO DI INFARTO, PUR IN ASSENZA DI ALTRI FATTORI DI RISCHIO COME IPERTENSIONE E AUMENTO DEL COLESTEROLO NEL SANGUE.



Queste cifre provengono dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e la dicono lunga sui pericoli legati alla cattiva abitudine di fumare.

Fumo e organismo



Il fumo, non solo danneggia l'intero organismo, ma scatena la sua azione soprattutto sull'apparato

Ecco qualche consiglio che può aiutarti

Parti con il piede giusto.

Comincia a smettere di fumare in vacanza quando gli impegni di studio e di lavoro sono meno stressanti.

Smetti di colpo.

Di addio al pacchetto una volta per tutte piuttosto che ridurre progressivamente il numero di sigarette. Altrimenti, se la tensione sale, ricominci.



Apprezza la tua volontà.

Il fumo fa male, costa e rende in qualche modo schiavi. Prova a pensarci.

Gusta il tuo successo.

Impara a piacerti di più quando stai vincendo la battaglia. Il tuo sforzo di volontà va premiato.

Cambia le tue abitudini.

Non fare le cose che in qualche modo sono state collegate al fumo. Se eri abituato a fumare davanti al videoterminale oppure ad accenderti una sigaretta dopo un viaggio in autostrada durante la sosta in autogrill, riduci queste possibilità.

Rinuncia al caffè.

Se la sigaretta è stata l'ideale "dopo-caffè" meglio rinunciare per un po' di tempo alla tazzina di caffè che in qualche modo può "riaccendere" il desiderio.

Cambia arredamento.

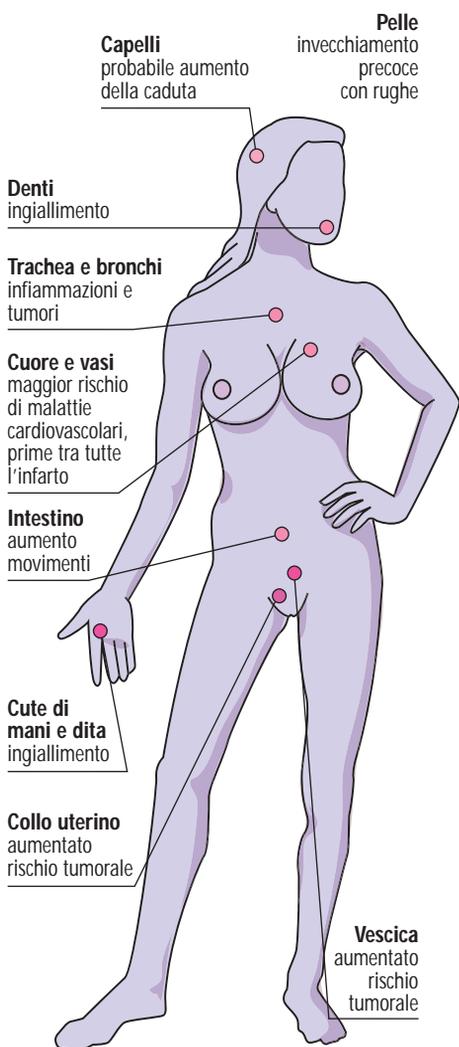
Togli le cose che ricordano il fumo, come i portacenere ed i pacchetti di sigarette eventualmente presenti.

Investi nel progetto.

Non fumare ti fa risparmiare. Pensa ai soldi che ha risparmiato e alle vacanze o ai tuoi hobby cui potrai dedicare più spazio

Mettiti in forma.

L'attività fisica fa riprendere al meglio l'apparato respiratorio "affaticato" da anni di fumo, dall'altro evita quel leggero aumento di peso che spesso fa seguito all'abbandono delle sigarette ed è legato alla mancanza di nicotina.



Prova a vincere la tua battaglia

Quanto più elevato è il numero di sigarette che fumi tanto maggiore è la difficoltà di smettere.



Ma **puoi farcela**, anche se lo sforzo ti può sembrare pesante, soprattutto nelle prime settimane.

La sospensione del tabacco, pur se in maniera diversa da persona a persona, può infatti causare alcuni problemi.

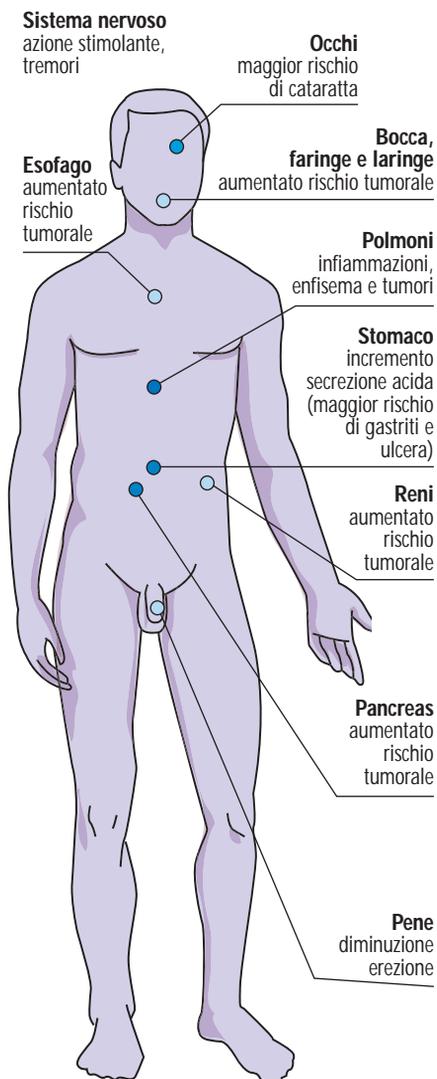
Può capitarti di sentirti più irritabile e ansioso e avere, qualche volta, difficoltà di concentrazione, accompagnata da mal di testa, disturbi intestinali ed una leggera insonnia.

Consigliati con il tuo medico che potrà darti le informazioni più utili per aiutarti a smettere di fumare.



*Non dimenticare
Molto dipende da te!*

respiratorio e sull'apparato cardiovascolare, mettendo a repentaglio la salute del cuore e dei vasi sanguigni.



Il fumo, nemico del cuore

HAI MAI PENSATO,
MENTRE FUMI, A COSA
ACCADDE AL CUORE E
ALLE ARTERIE?



Il fumo provoca sul cuore e sulle arterie una serie di danni estremamente pesanti da sopportare, soprattutto nel tempo.

Fa aumentare il numero dei battiti cardiaci, inducendo tachicardia e un incremento della pressione arteriosa e provocando, in questo modo, l'insorgenza di un vero e proprio stato ipertensivo. Il cuore è, infatti, costretto a lavorare di più e rischia di "sfianarsi".



Diminuisce la quantità di sangue all'interno delle arterie, sollecitando una maggior richiesta da parte dei tessuti periferici dai vasi. Lo sforzo sopportato dal cuore è così sempre maggiore mentre diminuisce il carburante, ossia il sangue in arrivo dalle arterie coronarie che lo irrora. Questo meccanismo, negli anni, pregiudica la resistenza del miocardio.



CYP2a6

Nei grandi fumatori, quelli che proprio non riescono a fare a meno di accendere nervosamente una sigaretta dopo l'altra, il CYP2a6 probabilmente lavora alla perfezione e quindi porta ad una completa "disponibilità" della nicotina presente nelle sigarette.

Per questi soggetti, purtroppo, liberarsi dal tabacco è davvero difficile.

La nicotina, infatti, viene completamente "spezzettata" dall'enzima e quindi è disponibile in massa nel corpo.



Altri, più fortunati, possono invece sopportare senza fatica la carenza del

fumo. In loro l'enzima non riesce a svolgere adeguatamente la sua funzione e porta quindi alla "perdita" di grandi quantità di nicotina.

Lo sapevi?

Secondo una ricerca dell'Università di Toronto, in Canada, pubblicata sulla rivista scientifica "Nature", esisterebbe un gene che coordina la produzione di uno speciale enzima in grado di "rompere" la catena chimica della nicotina e quindi renderla più o meno "assimilabile" dall'organismo. L'enzima in questione si chiama



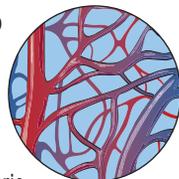
CYP2A6

e la sua efficacia varia in base alle diverse persone.



La nicotina favorisce il restringimento del calibro arterioso e modifica la normale componente di grassi nel sangue. L'incremento delle lipoproteine LDL che tendono a mantenere il colesterolo all'interno dei vasi, causa quindi, il rischio di occlusioni vascolari.

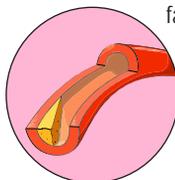
Il danno apportato dal fumo alle arterie interessa l'intero apparato vascolare, ma si concentra soprattutto sulle arterie iliache, le due biforcazioni dell'aorta che riforniscono di ossigeno gli arti inferiori e le coronarie.



Nei fumatori, soprattutto dopo un infarto, si osserva un aumento del fibrinogeno (sostanza che agevola la coagulazione) con una crescita degli aggregati formati dalle piastrine, le cellule che normalmente hanno il compito di

far coagulare il sangue.

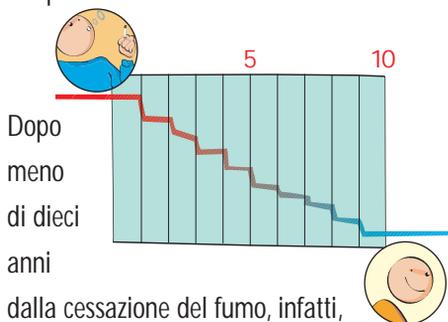
Si riscontra, inoltre, più facilmente un danno dell'endotelio, la parete più interna dei vasi arteriosi.



Com'è difficile smettere

FUMARE FA MALE
E SMETTERE E'
FONDAMENTALE.

È stato dimostrato che, dall'ultima sigaretta, il rischio per l'apparato cardiovascolare tende a ridursi in poco tempo.



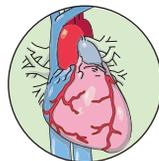
Dopo meno di dieci anni dalla cessazione del fumo, infatti, anche un fumatore accanito presenta un rischio cardiovascolare pari a quello di un suo coetaneo che non ha mai fumato.

IL PROBLEMA E'
RIUSCIRE A SMETTERE.

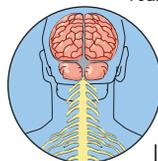
La **dipendenza da nicotina**, pur esistendo soprattutto nei forti fumatori che, quindi, hanno maggiori difficoltà ad abbandonare il vizio, può essere vinta con programmi di disintossicazione adeguati.

Le azioni della nicotina sul corpo umano

La nicotina può aumentare la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa agendo sui centri di controllo locali del sistema nervoso "simpatico", sulla midollare del surrene (una porzione della piccola ghiandola che si trova sopra i reni e produce le catecolamine come adrenalina e noradrenalina) e attivando particolari recettori chimici presenti vicino all'aorta ed alla carotide.

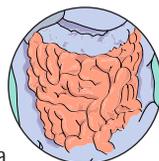


Tuttavia, dopo pochi minuti dalla sua entrata nell'organismo, la nicotina viene sopraffatta dai meccanismi di controllo che inducono una reazione esattamente opposta.



Sul sistema nervoso ha un'iniziale azione stimolante, soprattutto sulla respirazione, ma dopo poco tempo la depressione di queste risposte è maggiore.

La nicotina, inoltre, fa anche aumentare i movimenti dell'intestino perché agisce positivamente sui nervi che controllano la muscolatura intestinale.



Quando la sostanza è presente, quindi, c'è una leggera tendenza alla diarrea cui fanno seguito periodi di stitichezza quando si smette di fumare.