

Tabacco

Cos'è:

Il fumo di tabacco è un vero e proprio cocktail di sostanze dannose per l'organismo. La componente principale è la nicotina, un liquido denso contenuto nelle foglie di tabacco, responsabile della dipendenza e degli effetti negativi sull'apparato cardiovascolare e sul sistema nervoso centrale. Sono presenti inoltre tante altre sostanze tossiche ed in grado di provocare il cancro tra cui: l'ossido di carbonio, l'ossido di azoto, la formaldeide, l'ammoniaca, i fenoli, il catrame, l'arsenico, il cadmio, il benzene, gli idrocarburi, ecc. E' costituito dalle foglie della pianta (*Nicotiana tabacum*) essiccate, conciate e trinciate.

Effetti:

La nicotina, una volta inalata, viene rapidamente assorbita dai polmoni, immessa nel flusso sanguigno, e raggiunge rapidamente il cervello. Ha effetti su tutto l'organismo: sul cuore, aumentando il ritmo cardiaco e la pressione sanguigna; sul sistema nervoso che controlla la respirazione; sul cervello, stimolando sensazioni di piacere e di gratificazione, attraverso l'incremento di una particolare sostanza del cervello: la dopamina. L'effetto "calmante" della nicotina riportato dai fumatori è generalmente dovuto alla riduzione dei sintomi da astinenza, più che all'effetto diretto della sostanza sull'organismo.

Danni:

La nicotina induce una fortissima dipendenza con un forte desiderio che provoca una continua ricerca e l'aumento delle dosi per conseguire i medesimi effetti, fino ad una stabilizzazione. I danni riguardano l'apparato cardiovascolare, respiratorio, ghiandolare, digestivo e il cavo orale. Il fumo provoca infatti, gravi danni a breve e a lungo termine. I danni immediati sono: tosse, raffreddore, problemi dentali e gengivali con fastidiosa alitosi, stanchezza. I danni a lungo termine comprendono: bronchite cronica, rischio di cancro al polmone, alla bocca, alla faringe e laringe, allo stomaco e al pancreas, affezioni cardiovascolari, ictus, impotenza. Le donne gravide fumatrici provocano danni al loro bambino. Nelle donne induce menopausa precoce, maggiore predisposizione all'osteoporosi (fragilità ossea), invecchiamento della pelle, problemi ai denti.