

## Il fumo

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze dannose](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

### I numeri del fumo.

Secondo recenti stime pubblicate dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) ogni anno il fumo causa la **morte di 3.000.000 di persone nel mondo**. Tali cifre risultano ancora più impressionanti se si pensa che il fumo di sigaretta è la causa del **90-95% di tumori ai polmoni e all'apparato respiratorio e del 20-25% delle malattie cardiovascolari**.

Maggiormente colpiti sono i paesi più sviluppati ma il trend di crescita del consumo di sigarette è in forte aumento anche nei Paesi in via di sviluppo, dove il consumo di tabacco è cresciuto di circa il 67% dal 1970. Attualmente il numero di fumatori nel mondo si aggira attorno al miliardo e si è stimato che ogni fumatore fuma in media **1.600 sigarette l'anno** (pari a circa 6.5 kg di tabacco).

In **Italia** non va meglio. Da noi il fumo è causa di circa **80.000 decessi l'anno** di cui 39.000 per [cancro](#), 22.000 per malattie cardiovascolari e 13.000 per malattie respiratorie.

### I danni del fumo.

Recenti studi hanno dimostrato che la cosa migliore che un fumatore possa fare è...smettere di fumare! **Secondo gli esperti infatti il fumatore pentito riduce quasi del tutto i rischi legati alla precedente assunzione abituale di fumo**. Il rischio infatti di malattie quali tumori, bronchiti croniche ecc..è, dopo 10 anni, pari a quello di un soggetto che non ha mai fumato. In realtà ciò è riscontrabile in chi smette di fumare prima dei 40 anni.

**In chi è consumatore abituale di tabacco però il rischio di gravi patologie è scontato**. Si tratta principalmente di **danni all'apparato respiratorio, a quello vascolare, alla cavità orale e alla laringe, nonché all'apparato digerente e urogenitale e al pancreas**. Danni gravi al feto sono riscontrabili nelle donne in [gravidanza](#), cui si consiglia in modo categorico di fumare. Tali danni sono causati dalle sostanze tossiche generate dalla combustione di sigarette e sigari.

A risentire maggiormente dei danni del fumo è **l'apparato respiratorio**. Nei tabagisti è riscontrabile infatti un forte deficit del sistema muco-ciliare, che può portare a infezioni e infiammazioni. Le infezioni sono poi agevolate dalla **ridotta attività dei macrofagi e dei linfociti**. Gravi forme di **enfisema** sono poi causate dal rilascio di enzimi altamente dannosi che provocano la distruzione della parenchima polmonare; il che può portare a gravi forme di **bronchite cronica**, riscontrata in percentuale del 15% in chi fuma almeno un pacchetto di sigarette al giorno.

L'**asma** è spesso diretta conseguenza dell'aumento dell'attività bronchiale. Le sostanze contenute nel fumo però possono perfino portare a **mutazioni del DNA**, generando displasie dei tessuti e, di conseguenza, **tumori**.

L'**apparato circolatorio** è estremamente soggetto a danni di diverso genere legati al fumo.

L'immissione in circolo di catecolamine, dovuto alla nicotina, aumenta a dismisura la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, aumentando notevolmente il rischio di **infarti** e d **ictus**. Le concentrazioni di carbossiemoglobina causano una **inadeguata ossigenazione del muscolo cardiaco**. Il sangue aumenta la propria capacità di **coagulazione** a causa della nicotina. Conseguenza letale del fumo può essere persino la **morte improvvisa** dovuta all'immissione di **noradrenalina**. Tale sostanza genera forti scariche adrenergiche le quali, se in coincidenza con un periodo di particolare vulnerabilità ventricolare, possono causare morte immediata e improvvisa.

Non meno gravi però sono le **lesioni del cavo orale e delle vie digestive**, causate dagli stessi stimoli sopra descritti. Il fumatore è spesso vittima di laringiti acute e faringotonsilliti e tumori maligni all'esofago. Se associato ad altri fattori, il fumo può facilitare l'insorgenza di ulcere peptiche, gastriche e duodenali.

**Numerose sono le ripercussioni che il fumo ha sull'apparato endocrino e metabolico. Nei fumatori si registrano vistosi aumenti dei livelli ematici di catecolamine, degli ormoni della crescita, prolattina, betaendorfina e cortisolo. Nelle donne è possibile riscontrare frequenti osteoporosi e menopausa precoce.** La stimolazione del midollo osseo può portare a **policitemia**.

**Nei fumatori si riscontra anche un innaturale aumento di valori di carbossiemoglobina**, che risulta inutile ai fini del trasporto d'ossigeno. Il monossido di carbonio contenuto nelle sigarette infatti si lega con l'emoglobina formando proprio carbossiemoglobina.

Anche la **pelle** può subire danni, divenendo avvizzita, poco elastica e assumendo una colorazione grigiastrea.

### **Il fumo in [gravidanza](#).**

I medici sconsigliano fortemente di fumare quando si è in stato di [gravidanza](#) e non solo perché, statisticamente, i neonati nati da madri fumatrici hanno un **rischio di mortalità prenatale più alto**, ma anche perché è possibile che il bambino risulti affetto da **apnea di origine centrale**, anche in forme gravi. Inoltre, i bambini nati in famiglie in cui sono presenti fumatori, possono arrivare a pesare, al momento della nascita, **anche 250-300 gr. in meno** di quelli nati in famiglie di non fumatori. Scontato è poi l'aumento di malattie e infezioni **dell'apparato respiratorio inferiore**.

Nando