****

**SCHEDA STAMPA**

**I RISCHI DEL FUMO**

Il fumo è considerato il principale fattore di rischio per le patologie respiratorie, malattie cardiovascolari, tumori al polmone, al cavo orale, laringe e diversi tipi di neoplasie.

Il fumo fa male a tutti ma a chi ha meno di 20 anni fa malissimo. Molti studi hanno dimostrato che anche con ‘sole’ 15 sigarette al giorno, la capacità respiratoria diminuisce del 5%; inoltre, il fumo in giovane età pregiudica lo sviluppo dei polmoni, soprattutto nelle ragazze in cui questo processo di maturazione si completa prima che nei ragazzi.

**Ecco cosa succede nel fisico quando non si fuma da:**

**8 ore**: i livelli di nicotina e monossido di carbonio nel sangue si riducono della metà e i livelli di ossigeno ritornano normali;

**24 ore**: il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad espellere le sostanze nocive depositate nel tessuto;

**48 ore**: non c’è più traccia di nicotina nel corpo, si riscoprono odori e sapori;

**72 ore**: il respiro diventa più facile, vi è un progressivo rilassamento bronchiale e una diffusa sensazione di benessere;

**2 settimane**: migliorano i parametri della circolazione sanguigna;

**6 mesi**: la pelle del viso riacquista colorito, tonicità ed elasticità recuperando 10 anni di età biologica;

**9 mesi**: le ciglia vibratili dell’apparato respiratorio, precedentemente paralizzate dal catrame, riprendono la loro attività per difendere dalle infezioni;

**5 anni**: il rischio di problemi cardiaci e polmonari si dimezza;

**10 anni**: il rischio di problemi cardiaci e polmonari diminuisce e si allinea a quello di chi non ha mai fumato.

**Alcune convinzioni da smentire:**

* Non è vero che se non si riesce subito a smettere non si riesce più. Non tutti riescono al primo colpo e le statistiche confermano che chi ha già fatto alcuni tentativi, prima o poi arriva a quello definitivo.
* Non è vero che si ingrassa automaticamente. Recuperare l’olfatto e i sapori stimola a mangiare di più. Gli eventuali kg assunti vengono persi nel giro di qualche mese, se si aumenta l’attività fisica e si controlla l’alimentazione.
* Non è vero che la crisi di astinenza è insuperabile: basta attendere pochi minuti, bere dell’acqua, respirare a fondo e vedrete che le crisi saranno sempre più diradate e quando arriveranno saprete che dureranno sempre di meno e come fare per superarle.
* Non è vero che fumare poco non fa male. Anche una sola sigaretta sprigiona 4mila sostanze tossiche.
* Non è vero che *“…con tutto quello che si respira, cosa vuoi che sia una sigaretta?”.* Il fumo di tabacco contiene prodotti tossici 400 volte più alti dei livelli per i quali in una città viene fermata la circolazione delle auto.
* Non è vero che fumare il sigaro o la pipa fa meno male. I fumatori di sigari e di pipa, non aspirando il fumo, corrono un rischio minore di contrarre il cancro dei polmoni, rispetto ai fumatori di sigarette che aspirano il fumo, mentre rimane inalterato, se non aumenta, il rischio per i tumori del cavo orale (lingua, labbra, gola).