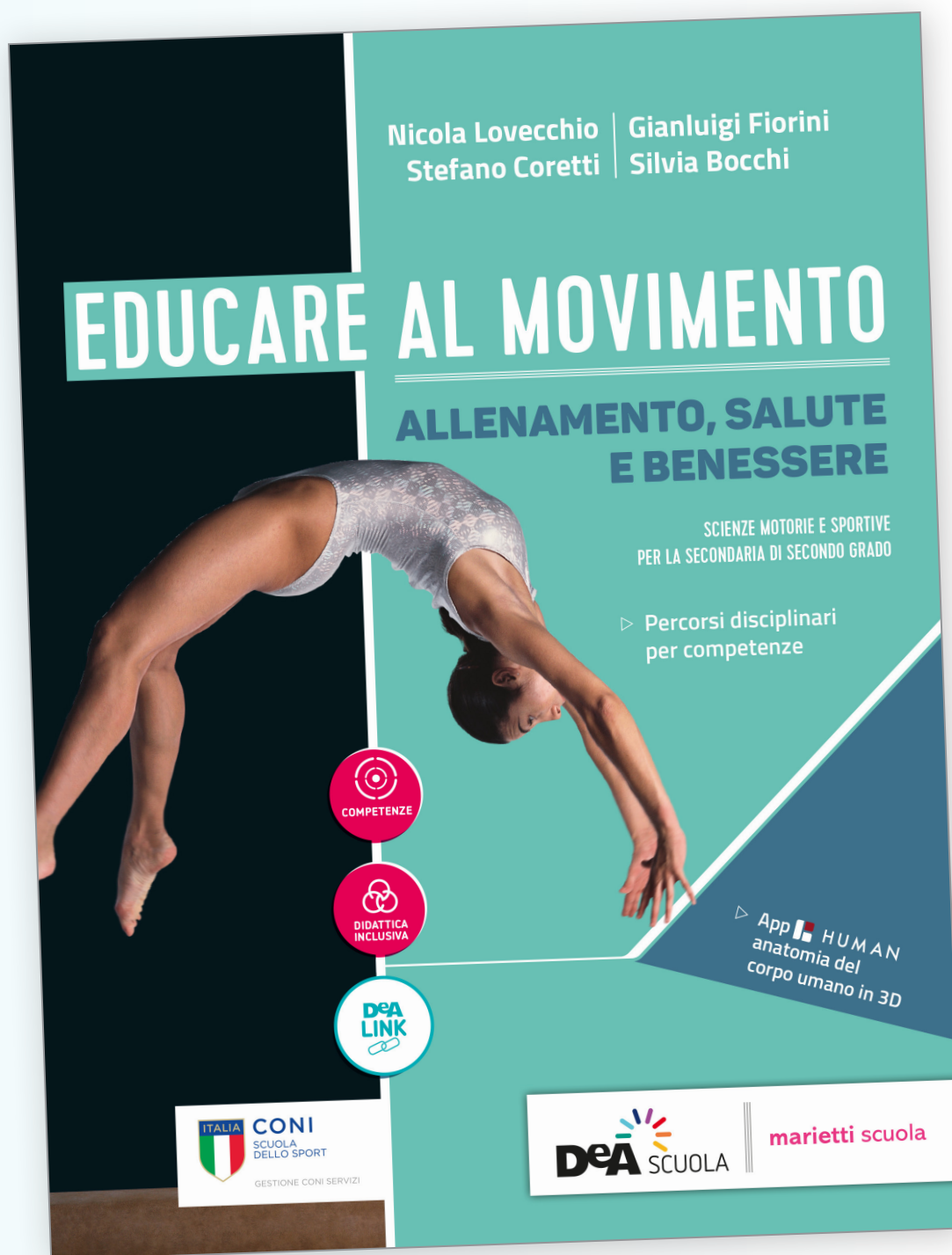


Materiale di approfondimento in classe tratto dal corso di scienze motorie SS2GR



I danni da fumo passivo

Non tutti sono consci del fatto che quando ci si trova nei paraggi di un fumatore si fuma con lui! Il fumo prodotto dalla combustione della sigaretta, infatti, prima viene inalato dal fumatore e poi espirato. Rimanendo nell'ambiente viene a sua volta respirato, inconsapevolmente, da tutte le persone vicine con tutti i problemi connessi con questo vizio. Si parla allora di esposizione al **fumo passivo**. Siccome il fumo di tabacco contiene **oltre 4000 sostanze chimiche**, di cui circa 60 sospettate o riconosciute causare il cancro, e molte altre semplicemente irritanti, si capisce bene che il problema non è da sottovalutare. Nel corso degli anni si sono raccolte innumerevoli prove degli effetti nocivi del fumo passivo sulla salute.

Il più evidente e serio è il rischio di **cancro nei polmoni** dei non fumatori che vivono con fumatori: questi hanno una probabilità dal 20% (le donne) al 30% (gli uomini) in più di contrarre un tumore al polmone. Questo rischio è tanto più grande quanto più piccolo e meno areato è l'ambiente che ci si trova a condividere con i fumatori.

I non fumatori che vivono con fumatori hanno il 30% in più di probabilità di contrarre **malattie cardiache** ma in questo caso, anche se l'esposizione è di lieve entità, il fumo passivo ha un effetto importante sul cuore.

Esattamente come avviene per i fumatori, i soggetti a fumo passivo rischiano maggiormente l'**ictus** (l'infarto) **cerebrale**. Il fumo passivo riduce poi la **funzionalità respiratoria**, aumenta la **tosse**, la **produzione di muco**, oltre ad aumentare il rischio di **asma bronchiale** (più 40-60% rispetto a chi non è soggetto a fumo passivo).

Particolarmente critica è la situazione per i bambini che, in tutto il mondo, sono soggetti al fumo di 1.200.000.000 adulti fumatori: è stato calcolato che circa il 50% dei bambini da 0 a 5 anni hanno almeno un genitore fumatore e che il 22% dei neonati hanno una madre fumatrice con conseguente maggior rischio di malattie alle vie aeree e ridotta funzionalità respiratoria.

Si capisce quindi bene perché l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, considera la lotta al fumo passivo tra le sue priorità. È necessario quindi l'impegno di tutti per limitare l'esposizione al fumo passivo. Non permettere quindi che qualcuno vicino a te ti costringa a respirare aria inquinata: ci sono delle leggi che ti tutelano. Falle rispettare!

**Chi fuma minaccia la propria salute.
Non lasciare che minacci anche la tua!**



Scheda tratta da
*Educare al movimento - Allenamento, salute e benessere -
Scienze motorie e sportive per la secondaria
di secondo grado*, Marietti scuola

La sigaretta elettronica

Negli ultimi anni si sta diffondendo l'uso della **e-cig** o **sigaretta elettronica**, indicata come metodo per smettere di fumare. È considerata una "sana" alternativa al fumo della sigaretta tradizionale perché non contiene i componenti cancerogeni derivanti dalla combustione del tabacco e non produce fumo passivo. Tuttavia mancano ancora dati concreti sulla sicurezza di questi apparecchi, come rileva l'Organizzazione Mondiale della Sanità. In effetti, nel vapore acqueo della sigaretta elettronica sono contenuti aromi naturali e altre sostanze chimiche che vengono inalate: le conseguenze della inalazione di queste sostanze non sono state ancora studiate.

Non ci sono poi verifiche affidabili sugli effetti dell'assunzione prolungata della nicotina, che in genere è presente nella sigaretta elettronica, e prove certe che le sigarette elettroniche possano veramente aiutare i fumatori a smettere di fumare. Inoltre la percezione errata della loro "innocuità" è un fattore di rischio specialmente tra i più giovani. Per questi motivi, in Italia un decreto vieta la vendita delle e-cig contenenti nicotina ai minori di 18 anni.





Il danno ambientale da mozziconi di sigaretta

■ Fumare non fa male solo alla salute, ma anche all'ambiente!

Tutti sanno che il fumo fa male anche se, nonostante questo, si continua a fumare. Non tutti sanno, invece, che il fumo fa male anche all'ambiente. La porzione di sigaretta non fumata, il mozzicone di sigaretta, la cosiddetta "cicca", rappresenta una seria minaccia per l'ambiente, perché viene abbandonato un po' dovunque: nei tombini, nelle spiagge, per strada inquinando prima i terreni, poi le preziose falde acquifere e quindi i mari.

Se si pensa che ogni anno solo in Italia vengono consumate 72 miliardi di sigarette, anche considerando che solo l'1/100 venga disperso nell'ambiente (ma è una cifra per difetto) significano 720.000.000 di mozziconi che inquinano con il loro carico di tossine. Il danno ambientale deriva sia dalla fibra di cellulosa di cui è composto il filtro, sia dagli oltre 4000 composti chimici derivanti dalla combustione del tabacco molti dei quali ad azione irritante, nociva, tossica e cancerogena. Di questi la nicotina è la sostanza più conosciuta: la quantità residua in un mozzicone, se inghiottita da un bambino piccolo, potrebbe risultare anche fatale!

I mozziconi, se buttati con indifferenza nell'ambiente, date le loro piccole dimensioni sono difficili da raccogliere e vengono così ingeriti da molti animali, in particolare da pesci e uccelli, mentre le sostanze in essi contenute, una volta disciolte nell'acqua, uccidono microrganismi alla base della catena alimentare.

Occorre quindi sensibilizzare tutti al fatto che la sigaretta non è solo nociva per la salute, sia del fumatore sia delle persone a lui accanto nel momento in cui viene fumata, ma anche che - una volta consumata - rappresenta anche una seria minaccia per l'ambiente e tutti gli esseri viventi.