



DIPARTIMENTO
POLITICHE
ANTIDROGA

tabacco?



Informazioni per i giovani



www.droganograzie.it

tabacco



Che cosa è

Il fumo di tabacco è un 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. Questa tuttavia, non è l'unica sostanza tossica presente. Ce ne sono oltre 4000 molte delle quali in grado di provocare cancro, malattie polmonari e cardiache. Tra queste: il catrame, il monossido di carbonio, l'acetaldeide e le nitrosamine.

Come viene assunto

Il tabacco può essere fumato sotto forma di sigarette, sigari, o pipe, ma si può anche masticare oppure, se polverizzato, sniffare.

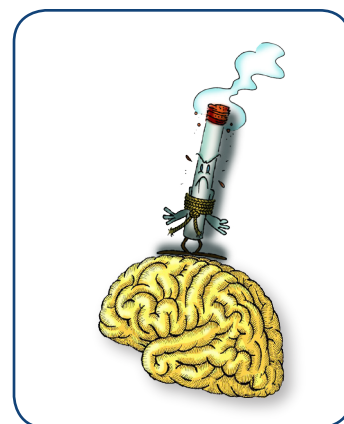
Come agisce sul cervello

La nicotina, una volta introdotta, attraverso la sigaretta, raggiunge il cervello in soli 8 secondi.

Le cellule nervose o neuroni sono dotate di proteine specifiche, i recettori, sulle quali i neurotrasmettitori vanno ad incastrarsi perfettamente, al pari di una chiave nella serratura. La nicotina si lega ai recettori di un neurotrasmettitore, l'acetilcolina, determinando un aumento della pressione sanguigna, del battito cardiaco, e della respirazione, e ai recettori colinergici che rilasciano la dopamina, generando una sensazione di piacere. Tale sensazione tuttavia, svanisce rapidamente e spinge ad introdurre altra sostanza per sperimentare gli stessi effetti.

La nicotina, pur essendo il principale responsabile della dipendenza, non è l'unico elemento biologicamente importante. Attraverso avanzate tecnologie di neuroimmagine, nei fumatori è stata riscontrata una significativa riduzione nel cervello e in tutto l'organismo dei livelli di un enzima chiamato monoaminoossidasi (MAO). Una minor disponibilità di questo enzima a livello cerebrale interferisce con l'azione della dopamina e di altri neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dell'umore e di altre funzioni dell'organismo compromettendone il buon funzionamento.

Oltre a queste sostanze, i ricercatori hanno individuato, attraverso studi condotti su animali, un'altra sostanza chimica presente nel fumo di tabacco, l'acetaldeide, che aumenterebbe notevolmente le proprietà gratificanti della nicotina, in particolare negli animali ado-

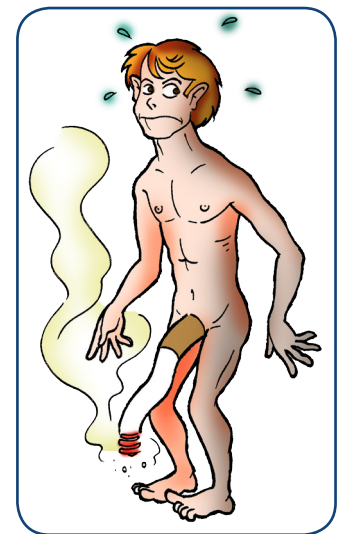


lescenti. Questo potrebbe essere uno dei motivi per cui in questa età si è più vulnerabili, rispetto agli adulti, a sviluppare dipendenza da tabacco.

Quali sono gli effetti a lungo termine

L'uso di nicotina crea nel lungo termine dipendenza, che comporta la ricerca e l'uso compulsivo della sostanza.

Le sue notevoli potenzialità nel creare dipendenza sono dovute anche alla velocità con cui viene assorbita e metabolizzata dall'organismo. Una volta inalata infatti, essa si diffonde rapidamente nel cervello, raggiunge il picco massimo nel giro di 10 secondi e, altrettanto rapidamente, i suoi effetti piacevoli svaniscono. Nel corso della giornata si sviluppa tolleranza il che significa che è necessario aumentare le dosi per produrre gli effetti iniziali. Parte di questa tolleranza viene meno durante la notte e i fumatori spesso riferiscono che la prima sigaretta della giornata risulta essere quella più gradita. Quando si interrompe l'uso di nicotina, in genere si sperimentano sintomi astinenziali che portano spesso a riprendere a fumare. Tra questi: irritabilità, deficit di attenzione e cognitivi, disturbi del sonno, aumento dell'appetito e craving, ossia desiderio fortissimo di fumare, che può persistere per sei mesi o più. I sintomi astinenziali in genere raggiungono il loro picco nel giro di alcuni giorni e possono diminuire in poche settimane. La sindrome da astinenza si riferisce agli effetti farmacologici della nicotina, ma numerosi effetti comportamentali aumentano la gravità e la persistenza dei sintomi astinenziali. Ad es. gli stimoli visivi associati al fumo, la fine del pasto, la vista o l'odore della sigaretta, il rituale del prendere, accendere e fumare la sigaretta, le frequentazioni associate e l'uso di alcol, possono tutti stimolare in maniera forte il desiderio anche per mesi o persino anni dopo che si è smesso di fumare. Mentre le gomme e i cerotti possono far cessare gli aspetti farmacologici dell'astinenza, il desiderio spesso persiste.



Quali sono gli altri effetti nocivi sulla salute?

L'uso di tabacco danneggia tutti gli organi del corpo. E' associato a leucemia, cataratta, polmonite, ed è responsabile di un terzo delle morti di cancro. I tassi complessivi di mortalità per cancro, soprattutto ai polmoni, sono doppi rispetto a quelli dei non fumatori, addirittura quadrupli per i forti fumatori. Il tabacco però è causa anche di tumori alla bocca, alla faringe, laringe, esofago, stomaco, pancreas, cervice uterina, reni, uretra e vescica.

Il fumo determina poi perdita dei sensi dell'olfatto e del gusto, mino-

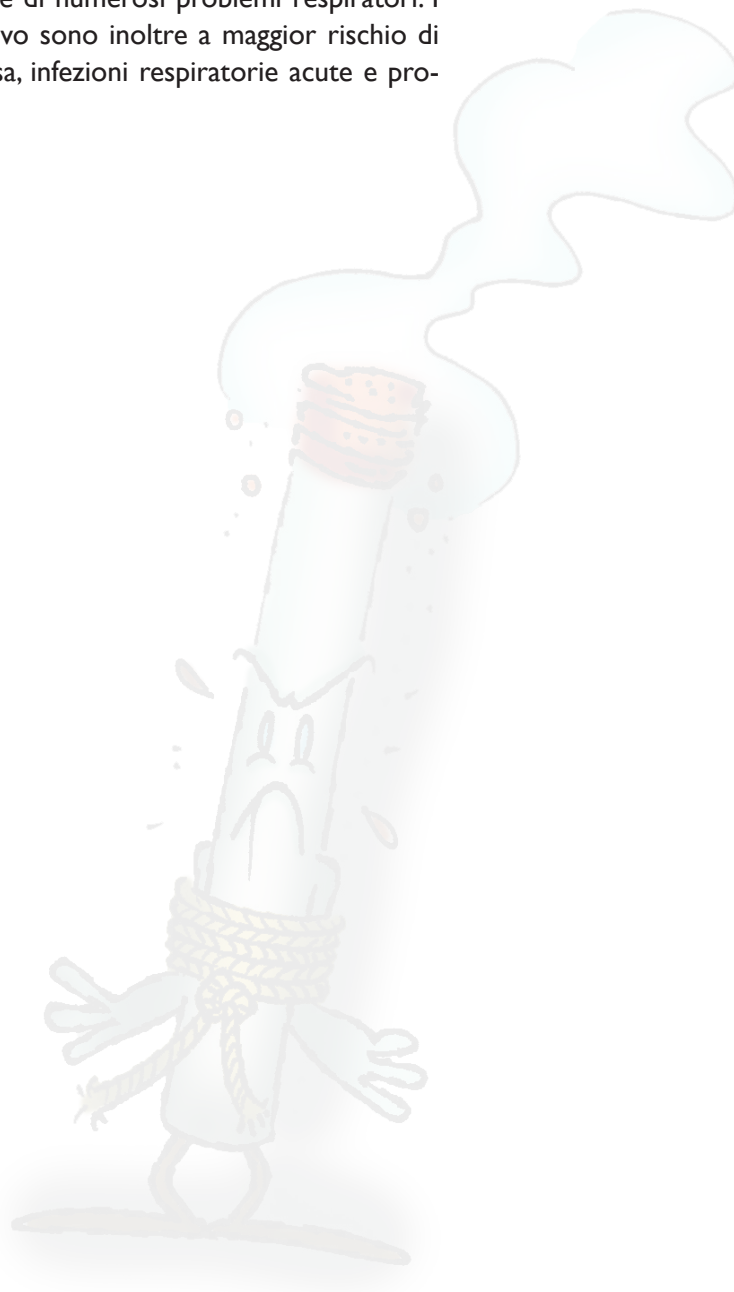


tabacco



re resistenza fisica nelle attività sportive e cattivo odore del fumo. La pelle invecchia più velocemente e i denti si scuriscono.

Anche il fumo passivo è molto dannoso. Aumenta del 25-30 % il rischio di sviluppare malattie cardiache e del 20% di tumore al polmone ed è responsabile anche di numerosi problemi respiratori. I bambini esposti al fumo passivo sono inoltre a maggior rischio di sindrome da morte improvvisa, infezioni respiratorie acute e problemi alle orecchie.



Fai una scelta intelligente:

RESTA

LIBERO

& SANO

NO DRUGS
NO ALCOL



DIPARTIMENTO
POLITICHE
ANTIDROGA

in collaborazione con



www.droganograzie.it
www.dronet.org
www.drugfreedu.org