

Fatti sui principali danni del tabacco per la salute di chi fuma

Una sigaretta contiene più di 4.000 composti chimici ed almeno 400 sostanze tossiche. Quando viene aspirata, brucia a 700°C, una temperatura a cui il tabacco produce varie tossine. Man mano che la sigaretta brucia, i residui si concentrano verso il filtro.

I prodotti più dannosi sono:

- catrame, una sostanza cancerogena,
- nicotina, una sostanza che crea dipendenza,
- monossido di carbonio, che riduce l'ossigeno trasportato dai globuli rossi nel sangue,
- componenti gassose e particolato che causano ostruzione cronica a livello delle basse vie respiratorie.

Gli studi effettuati confrontando i fumatori con i non fumatori, hanno mostrato che il fumo di prodotti del tabacco è un fattore di rischio per un vasto numero di malattie e condizioni:

- cancro.[1,2]
 - cancro del polmone (tra gli uomini, aumento del rischio di 23 volte, tra le donne, aumento del rischio di 13 volte),
 - leucemia mieloide acuta,
 - cancro della vescica,
 - cancro della cervice uterina,
 - cancro dell'esofago,
 - cancro del rene,
 - cancro della laringe,
 - cancro della cavità orale,
 - cancro del pancreas,
 - cancro della faringe,
 - cancro dello stomaco;
- malattie cardiovascolari:
 - malattie coronariche (aumento del rischio di 2-4 volte),[2,6]
 - malattie vascolari periferiche,[2,8]
 - ictus cerebrale (aumento del rischio di 2-4 volte),[2,7]
 - aneurisma dell'aorta addominale,[2]
 - aumento della pressione arteriosa;
- malattie respiratorie:[2,3]
 - malattie respiratorie croniche (BPCO con enfisema, bronchite, ostruzione cronica delle vie aeree),
 - morte per BPCO (aumento del rischio di 12-13 volte),
 - ostacolo all'azione dei farmaci anti-asmatici;
- attività riproduttiva e sessuale:[2,9]
 - infertilità,
 - nascita pretermine,
 - nati-mortalità,
 - basso peso alla nascita (<2.500 grammi),
 - morte in culla (SIDS),

- disfunzione erettile (tra gli uomini di 30-40 anni);[10]
- bocca e denti:[11]
 - alitosi, pigmentazione dello smalto,
 - secchezza delle fauci e scarsa salivazione, alterazioni gustative,
 - perdita di elasticità delle mucosa orale e predisposizione a ulcere della mucosa e del cavo orale,
 - malattie parodontali, con infiammazione delle gengive e perdita dei denti;
- ossa:
 - riduzione della densità ossea nelle donne dopo la menopausa,[9]
 - predisposizione a fratture (specie dell'anca) in uomini e donne;
- cute:
 - vasocostrizione con riduzione dell'afflusso di sangue, di micronutrienti e vitamina A,
 - perdita di elasticità e formazione prematura di rughe,
 - discromia degli annessi (unghie) e della cute delle dita,
 - colorito della pelle pallido tendente al giallo-grigio,
 - canizie prematura;
- occhi:
 - degenerazione maculare, con perdita progressiva della vista,[12]
 - rischio di cataratta.[12]

Riferimenti

1. World Health Organization. International Agency Research Cancer. [Tobacco Smoking](#). In: IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans. 2012. Vol 100E: 43-167I
2. U.S. Department of Health and Human Services. [The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General](#). Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.
3. Centers for Disease Control and Prevention. [Annual Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Productivity Losses—United States, 2000–2004](#). Morbidity and Mortality Weekly Report 2008;57(45):1226–8.
4. Centers for Disease Control and Prevention. [Health, United States](#). Hyattsville (MD): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.
5. Mokdad AH, Marks JS, Stroup DF, Gerberding JL. Actual Causes of Death in the United States. JAMA: Journal of the American Medical Association 2004;291(10):1238–45.
6. U.S. Department of Health and Human Services. [Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of Progress. A Report of the Surgeon General](#). Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1989.
7. Ockene IS, Miller NH. [Cigarette Smoking, Cardiovascular Disease, and Stroke: A Statement for Healthcare Professionals from the American Heart Association](#). Circulation 1997;96(9):3243–7.
8. Institute of Medicine. [Secondhand Smoke Exposure and Cardiovascular Effects: Making Sense of the Evidence](#). Washington: National Academy of Sciences, Institute of Medicine, 2009.

9. U.S. Department of Health and Human Services. [Women and Smoking: A Report of the Surgeon General](#). Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, 2001.
10. Cao S, Yin X, Wang Y, Zhou H, Song F, et al. (2013) [Smoking and Risk of Erectile Dysfunction: Systematic Review of Observational Studies with MetaAnalysis](#). PLoS ONE 8(4): e60443.
11. Genco RJ, Borgnakke WS. [Risk factors for periodontal disease](#). Periodontol 2000. 2013 Jun;62(1):59-94.
12. Coleman A, Seitzman R, Cummings S. [The Association of Smoking and Alcohol Use with Age-Related Macular Degeneration in the Oldest Old: the Study of Osteoporotic Fractures](#) Am J Ophthalmol. 2010 January ; 149(1): 160-169.
13. Juan Ye, Jinjing He, Changjun Wang. [Smoking and Risk of Age-Related Cataract: A Meta-Analysis](#). Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. June 25, 2012 vol. 53 no. 7 3885-3895.