



Gli aspetti salienti del fumo

Lo sapevate?





Che sostanze contengono le sigarette?

Inalando il fumo di tabacco, si assumono circa 4000 tipi di sostanze diverse, come ad esempio:

- **la nicotina**, responsabile per la dipendenza fisica e psichica dal fumo, fa effetto molto velocemente, raggiungendo in 7-10 secondi il cervello e attivando i «circuiti di ricompensa» nella corteccia cerebrale;
- altre sostanze, come ad es. **mentolo, cacao e dolcificanti vari**, che migliorano il gusto del fumo affinché i fumatori diventino dipendenti ancora più velocemente;
- **il catrame**, che penetra nei polmoni e ne muta il tessuto cellulare, aumentando così il rischio di cancro;
- **il monossido di carbonio**, che riduce la quantità di ossigeno presente nel sangue, portando in questo modo a un'insufficiente ossigenazione degli organi.



Il narghilè

L'acqua non è in grado di filtrare le sostanze dannose.

Fumando il narghilè si assorbono le stesse sostanze dannose di quando si fumano le sigarette.

Le tempistiche prolungate di uso possono provocare intossicazioni acute da monossido di carbonio.

Le sostanze aromatiche migliorano il gusto, le sostanze dannose restano però invariate.

La nicotina e il catrame restano nicotina e catrame.



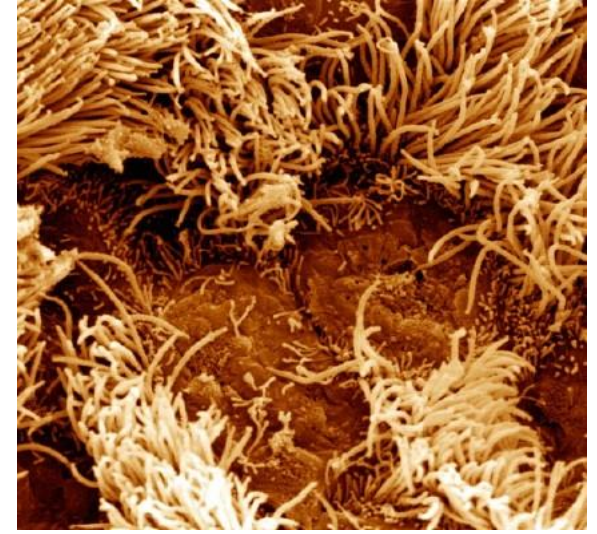
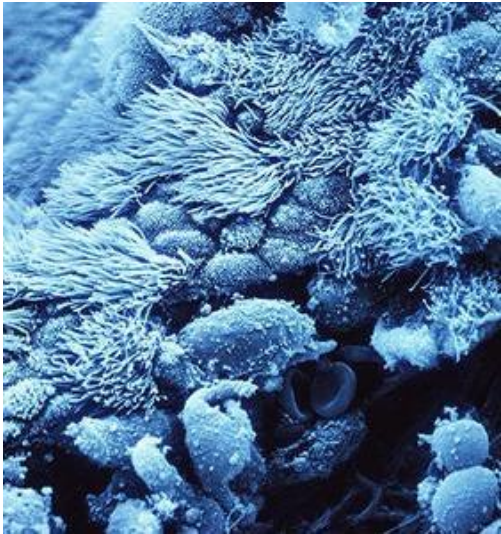


Tabacco riscaldato / «Heat not Burn»

- A differenza delle sigarette elettroniche, questi prodotti (p.es. IQOS, Ploom, glo) contengono tabacco, che, come indicato dal produttore, non brucia come nelle sigarette, ma viene solo riscaldato oppure portato a una temperatura maggiore.
- Quindi non viene prodotto fumo (e quindi secondo il produttore nessun catrame e monossido di carbonio), ma tutti gli altri inquinanti della sigaretta vengono assorbiti durante il consumo.
- I produttori pubblicizzano che il consumo di tabacco è più sano con questi dispositivi, ma non esiste ancora oggi un sano modo di fumare.
- Anche con questo modo di fumare vengono inalate sostanze tossiche e cancerogene.

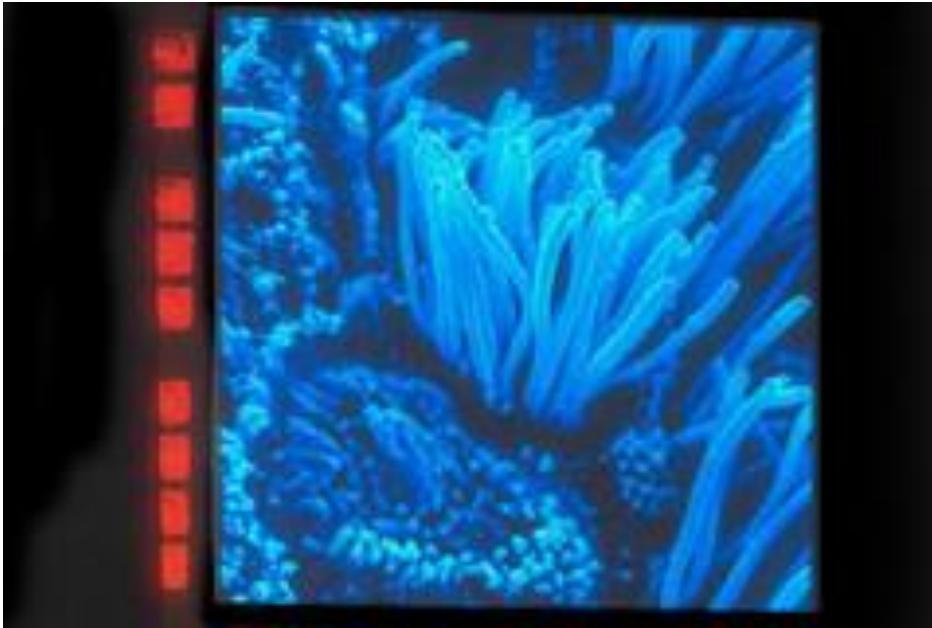


Che cosa vedi qui?





Solo «non fumare» fa bene alla salute



È sufficiente fumare una sigaretta per **ricoprire di catrame** le ciglia bronchiali.



Il fumo in Svizzera

Percentuale di fumatori in Svizzera: **27%**

(uomini: 31%; donne: 23%)

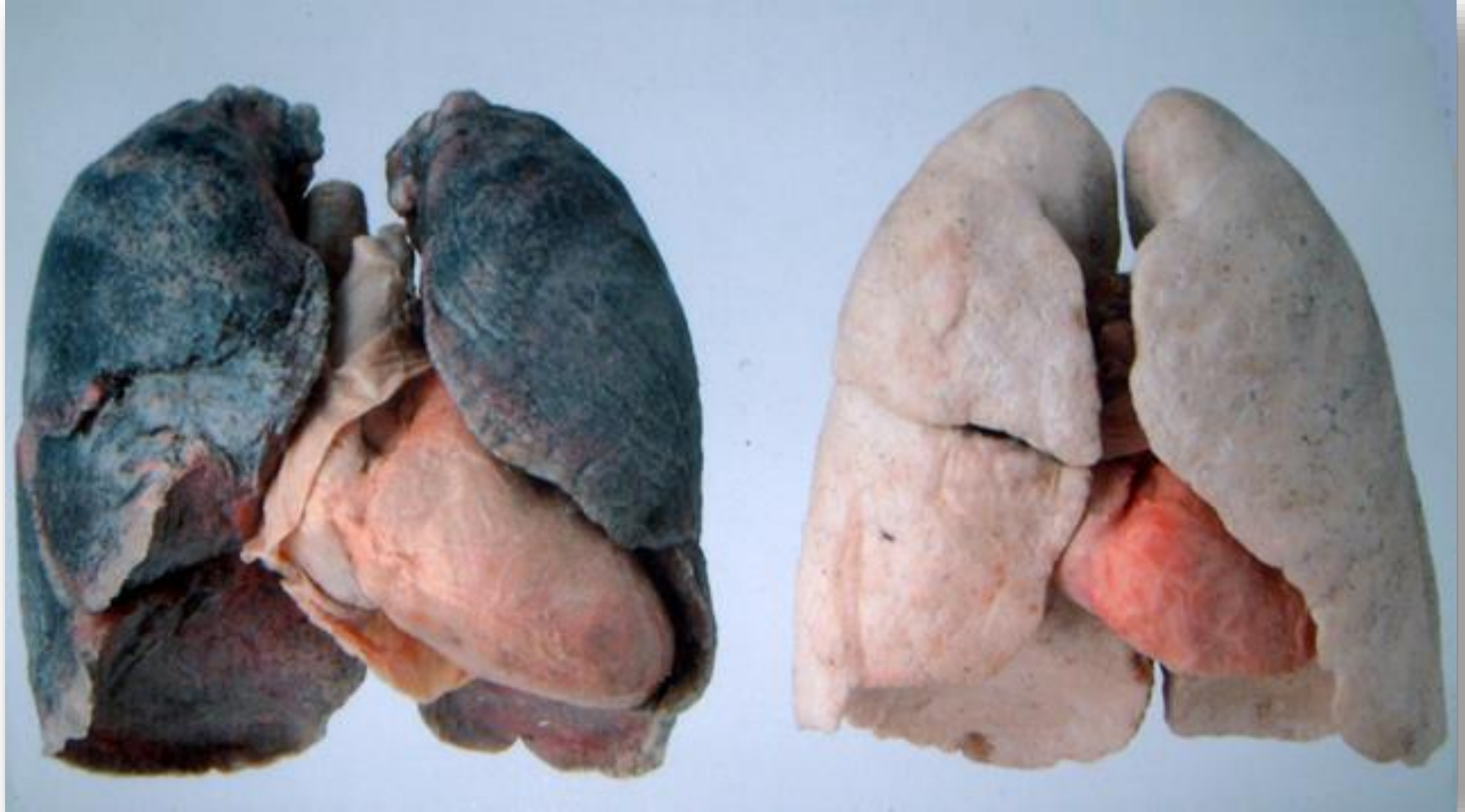
Percentuale di giovani fumatori (15-24 anni): **32%**

(uomini: 34%; donne: 29.1%)

Più di 9500 persone muoiono ogni anno per le conseguenze dirette o indirette del fumo.

⇒ **Questa cifra equivale a una classe di 26 alunni al giorno.**

I polmoni dei fumatori



Giovani che fumano nell'Appenzello





Il fumo come rituale



Nelle prime settimane di ottobre nell'Appenzello si tiene la fiera del bestiame. In questo periodo i giovani del distretto possono fumare senza sanzioni.

Fonte: [Appenzeller Bräuche und Traditionen](#) (in lingua francese e tedesca)

Conosci altri rituali riguardanti il fumare? Cosa differenzia il fumare come rituale dal fumare quotidiano?