



Comune di Bologna



La Carovana onlus 

TABACCO

LA CAROVANA O.N.L.U.S.

Via Pellizza da Volpedo 30 - 40139 Bologna

Tel. 051 494721 - Fax 051 548547

Sito: lacarovanacoop.com

Email: info@lacarovanacoop.com



CHE COSA È?

Tabacco è il termine generico con cui si fa riferimento alla “nicotina tabacum”, una pianta a foglia corta che appartiene alla famiglia delle Solanacee. Tra i componenti del tabacco c'è la nicotina, una potente neurotossina che viene assorbita dall'organismo durante il consumo.

EFFETTI RICERCATI:

Gli effetti ricercati, in maniera più o meno consapevole, sono: attenuazione dell'ansia, specie nello stress, innalzamento del tono dell'umore, aumento dell'attività psicomotoria, aumento dell'attenzione e più in generale dei processi cognitivi, riduzione dell'appetito.

EFFETTI INDISIDERATI:

Nel breve termine gli effetti sono: vasocostrizione con aumento della pressione arteriosa e del battito cardiaco, stimolazione della secrezione acida nello stomaco, nausea e vomito.

Sul lungo termine il consumo di tabacco provoca: dipendenza e sintomi d'astinenza, stanchezza, difficoltà di concentrazione, mal di testa, calo delle capacità cognitive, riduzione della gettata cardiaca, turbe del sonno, ansia, depressione e forte irritabilità.

Inoltre, invecchiamento della pelle, ingiallimento dei denti e gengiviti, alito cattivo, aumento dell'acidità dello stomaco con rischio di contrarre ulcere gastriche, malattie del sistema respiratorio: dalle bronchiti croniche alle polmoniti, dall'enfisema polmonare sino al cancro.

Malattie del sistema circolatorio: arteriosclerosi, spasmi delle arterie coronarie, aumento del rischio di infarto cardiaco. Alterazione delle funzioni del sistema ormonale, riduzione della fertilità nell'uomo e disfunzione erettile, nelle donne anticipa di 1-2 anni la menopausa.

ATTENZIONE

Per non farti troppo male:

- ▶ Mangia tanta frutta e verdura fresca ricca di vitamina C (agrumi, kiwi, ananas, fragole, ciliegie, pomodori, lattuga, radicchi, spinaci, broccoli, cavoli, cavolfiori, peperoni, ecc.): chi fuma ne consuma molto di più!
- ▶ Le sigarette senza filtro sono più tossiche di quelle col filtro; fumare fino al filtro comporta una maggiore assunzione delle sostanze tossiche
- ▶ Se decidi di fumare più “leggero” non aumentare vigore e frequenza quando aspiri se no è inutile
- ▶ Se fumi in modo nevrotico le tirate diventano più profonde: meglio fumare con calma, a distanza di tempo e in occasioni particolari
- ▶ La vendita delle sigarette è vietata ai minori di 18 anni