

Tabacco

Che cosa è

Il fumo di **tabacco** è un vero e proprio “cocktail” di sostanze che rovinano il corpo.

Nel *tabacco* ci sono: la nicotina e le sostanze tossiche.

1. la nicotina: è la sostanza più importante. E' un liquido denso: è prodotto con le foglie della pianta (*Nicotiana tabacum*). Le foglie sono: asciugate al sole, trattate con prodotti per la conservazione, tagliate a fette

La *nicotina* dà dipendenza e gravi effetti negativi sul apparato cardiovascolare (cuore, vene ,arterie) e sul sistema nervoso centrale (cervello e nervi)

2. sostanze tossiche: queste fanno venire il cancro (tumore).Queste sostanze sono:
ossido di carbonio,
ossido di azoto, formaldeide,
ammoniaca, fenoli,
catrame, arsenico, cadmio,
benzene, idrocarburi, ecc.

Che cosa succede se si usa questa sostanza

Appena la *nicotina* è “inalata” è immediatamente assorbita, entra nei polmoni, poi va nel sangue e arriva subito al cervello.

La nicotina ha effetti su tutto l'organismo:

- sul cuore: aumenta il battito del cuore (ritmo cardiaco) e la pressione del sangue
- sul sistema nervoso che controlla la respirazione
- sul cervello: stimola sensazioni di soddisfazione e di piacere. Questo succede perché la *nicotina* aumenta la produzione di una particolare sostanza del cervello: la dopamina.
- dà un “effetto calmante” . Questo succede soprattutto perché i sintomi di astinenza diminuiscono, non perché la *nicotina* abbia un effetto diretto sul corpo.

Danni

La *nicotina* stimola una fortissima dipendenza con un forte desiderio. La persona cerca continuamente di fumare.

Per avere gli stessi effetti, il numero di sigarette fumate aumenta con il tempo fino ad arrivare ad una stabilizzazione.

Il fumo rovina:

- a. gli apparati:
cardiovascolare

respiratorio

digerente

- b. ghiandole
- c. la bocca (cavo orale)

Il fumo fa gravi danni sia se si fuma per un breve periodo di tempo sia se si fuma per anni.

I danni immediati sono:

- tosse
- raffreddore
- problemi ai denti, alle gengive. Problemi di alito cattivo
- stanchezza

I danni dopo un lungo uso di sigarette sono:

- bronchite cronica
- cancro al polmone, alla bocca, alla faringe, alla laringe, allo stomaco, al pancreas
- gravi problemi al cuore e all'apparato circolatorio
- ictus
- difficoltà nei rapporti sessuali (impotenza)

Le donne incinte se fumano fanno gravi danni al bambino.

Le donne fumatrici hanno:

- a. la menopausa anticipata
- b. maggiore facilità ad avere le ossa fragili (osteoporosi)
- c. la pelle vecchia
- d. problemi ai denti