

(1) CHE COSA SAI SUL FUMO DI SIGARETTA?

1) La nicotina si scioglie in acqua ?	SI	NO
2) Le sigarette " Light " fanno meno male delle altre?	SI	NO
3) Fumare aiuta a rilassarsi?	SI	NO
4) Fumare aiuta la concentrazione?	SI	NO
5) La nicotina si concentra specialmente nel cervello?	SI	NO
6) Il sangue del fumatore è meno ossigenato di quello del non fumatore?	SI	NO
7) Chi smette di fumare avrà il piacere di notare un miglioramento nell'aspetto fisico?	SI	NO
8) Il fumatore è più soggetto a malattie legate all'apparato respiratorio?	SI	NO
9) Quando fumi il tuo corpo assorbe oltre alla nicotina, altre sostanze tossiche?	SI	NO
10) In Italia ogni anno a causa del fumo di sigaretta muoiono oltre 70.000 persone?	SI	NO
11) Una donna fumatrice può assumere contraccettivi orali, senza alcun rischio?	SI	NO

Risposte

- 1) Vero, per questo non farti mai sorprendere senza acqua nelle prime 2 settimane in cui smetti di fumare. L'acqua ti fa espellere attraverso l'urina una notevole quantità di nicotina impregnata nell'organismo, disintossicandoti.
- 2) Falso, dato che i fumatori di sigarette leggere, spesso inalano il fumo più frequentemente e più profondamente per mantenere inalterato l'apporto di nicotina, annullando in questo modo il beneficio.
- 3) Falso, può sembrare così, ma in realtà è l'esatto contrario. Il fumo infatti è uno stimolante che aumenta il numero dei battiti cardiaci, la pressione arteriosa e il livello di adrenalina nel sangue.
- 4) Falso, in realtà se non fumi è migliore la tua concentrazione e il tuo rendimento intellettuale, perché il fumatore sottrae ossigeno del cervello.
- 5) Vero.
- 6) Vero, il monossido di carbonio, gas asfissiante, contenuto nel fumo di sigaretta ha una affinità chimica con l'emoglobina 250 volte superiore rispetto all'ossigeno. Ne deriva che i globuli rossi che trasportano monossido di carbonio non sono ovviamente disponibili a trasportare ossigeno. In definitiva, nel fumatore, sangue meno ossigenato arriva a tutti i distretti del suo organismo.
Dopo 24 h senza fumo il monossido di carbonio viene eliminato dal sangue.
- 7) Vero, infatti c'è un miglioramento nell'aspetto estetico, già dopo qualche giorno senza fumo (denti più bianchi, pelle più fresca, alito più gradevole....).
- 8) Vero, perché il fumo causa una risposta cellulare infiammatoria, nelle piccole vie respiratorie che porta il rilascio di cellule del sistema immunitario, come macrofagi e neutrofilii. Di solito la tosse e catarro scompaiono o si attenuano quando si smette di fumare e si arresta l'evoluzione delle alterazioni di tipo ostruttivo.
- 9) Vero, hanno rilevato che sostanze tossiche che l'organismo assorbe sono oltre 1000.... una curiosità; tra queste sostanze tossiche troviamo anche una sostanza radioattiva (Polonio 210): fumare 30 sigarette al dì equivale, in un anno, a 300 radiografie al torace.
- 10) Vero, secondo una ricerca Istat, le persone che ogni anno muoiono a causa del fumo, superano i 70.000. Tra cui morti per tumore al polmone, vescica, ictus ecc.
- 11) Falso, le donne che assumono contraccettivi orali e sono fumatrici presentano un rischio 20 volte maggiore di sviluppare malattie tromboemboliche ed ictus.

