

# 52 motivi per dire NO al Fumo

---

di Giacomo Mangiaracina

1. Il rischio di bronchiti e polmoniti nel primo anno di vita del bambino è raddoppiato se i genitori fumano.
2. Il fumo di sigaretta è la principale causa mondiale di tumore al polmone.
3. Il fumo uccide. Le sigarette sono come una pistola puntata addosso. E' il tempo a premere il grilletto.
4. Il fumo di sigaretta impregna i vestiti, le tappezzerie, l'auto, la casa.
5. Una volta fumare era affascinante. Ora non più. In certi casi è volgare.
6. Chi non fuma ha una migliore efficienza sessuale in età matura.
7. I fumatori creano distanza tra loro e gli altri.
8. Chi succhia fumo da un cartocchetto di foglie secche trinciate, più che un "fumatore" sarebbe un "succhiatore di fumo". E' meno elegante.
9. Le cicche superano temperature di 800 gradi e bruciano in un attimo anche i vestiti.
10. L'agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'OMS ha classificato il fumo passivo come carcinogeno di classe 1, come l'amianto.
11. Se le 20 sigarette di un pacchetto si potessero fumare contemporaneamente, si avrebbe un avvelenamento acuto da nicotina.
12. Un fumatore su due raddoppia il rischio di decesso prima dei 65 anni.
13. "Il fumo uccide" è scritto sui pacchetti di sigarette. Ma quanti? Gli italiani uccisi dal tabacco sono più di 80.000. Ogni anno.
14. Il fumo è la prima causa evitabile di morte al mondo e il problema di sanità pubblica più importante del nostro tempo.
15. I fumatori ci costano quasi il 10% della spesa sanitaria pubblica per le patologie tabacco-correlate.
16. La nicotina induce forte dipendenza. Maggiore degli oppiacei (eroina).
17. Fumare riduce la capacità respiratoria e provoca il fiato corto.
18. Fumare non rilassa più di una buona lettura o di ascoltare musica.
19. Fumare non risolve alcun problema, semmai ne aggiunge un altro a quelli che già si avevano.
20. I genitori che fumano offrono ai figli un trenta per cento di probabilità in più di diventare a loro volta dipendenti dal tabacco.
21. Le patologie indotte dal fumo hanno un costo altissimo per la società, la persona, la famiglia e... i contribuenti.
22. Il tempo impiegato per fumare una sigaretta è l'equivalente del tempo sottratto alla vita: 5-6 minuti in meno.
23. Fumare rende più difficile nel tempo ogni attività fisica.
24. Il fumo irrita gli occhi, e inibisce l'olfatto e il gusto.
25. I distributori automatici di sigarette rendono facile l'accesso al tabacco ai giovani e vanno vietati.
26. Il fumo rende l'alito pesante.
27. I figli di madri fumatrici hanno basso peso alla nascita e sono più esposti a malattie respiratorie.

28. Fumare alla guida di autoveicoli attenta alla sicurezza stradale in misura maggiore rispetto all'uso del telefonino.
29. Gli incendi ai margini delle strade sono causati dalle cicche accese gettate dai finestrini delle auto in corsa da fumatori irresponsabili.
30. Non è vero che fumare rende più belli e interessanti. Semmai è sgradevole e discriminante.
31. Il condensato del fumo si appiccica alla tappezzeria dell'auto, ed emana odore sgradevole, difficile da eliminare.
32. La maggioranza delle persone ritiene che baciare un fumatore sia sgradevole.
33. Le avvertenze sul pacchetto purtroppo per chi fuma, sono vere.
34. Un fumatore che smette ritrova l'odorato e il gusto.
35. Un fumatore spende circa 50.000 euro in sigarette nel corso della vita. In periodo di crisi questo dato ha un particolare valore.
36. Chi fuma non vince. Perde.
37. I polmoni non sono catalitici.
38. Un fumatore di sigarette, in una vita, si fuma una quantità di carta pari ad un elenco telefonico di Roma.
39. Il condensato del fumo macchia i denti e favorisce il tartaro.
40. Il tabacco è radioattivo. Contiene polonio 210. Fumare 20 sigarette al giorno equivale, secondo una ricerca italiana, a fare 300 radiografie l'anno.
41. Le coltivazioni di tabacco vengono trattate con alte dosi di pesticidi e i controlli sono carenti perché non è un alimento.
42. Il tabacco è l'unico prodotto di libera vendita che uccide la metà dei suoi consumatori.
43. L'incremento dell'asma infantile è direttamente correlato al fumo dei genitori in casa e in auto.
44. Le ferite chirurgiche dei fumatori sottoposti ad interventi guariscono più lentamente e vanno incontro a maggiori complicazioni post operatorie.
45. Fumare a letto è la causa principale di incendi domestici, perciò alcuni stati usa hanno obbligato l'acquisto di sigarette *fire-safe*, che si spengono da sole dopo alcuni secondi.
46. I fumatori gravano moltissimo sulla spesa sanitaria e fanno andare in passivo i bilanci, anche per i danni all'ambiente.
47. Le piantagioni di tabacco hanno creato deforestazioni molto vaste specie nei paesi poveri incrementandone la povertà, come nel caso del Malawi.
48. Un mozzicone di sigaretta impiega almeno due anni per biodegradarsi nell'ambiente, ed è considerato rifiuto tossico ad ogni effetto.
49. Una sola sigaretta fumata in un ambiente chiuso produce una quantità di poveri fini (PM-10) quattro volte superiore a quella del peggiore inquinamento cittadino.
50. Un fumatore ha una riduzione media di ossigeno nel sangue, come se camminasse perennemente a 2000 metri di altitudine.
51. Succhiare fumo da un cartoccio di foglie secche trinciate è il peggio che si possa fare con la bocca.
52. Un ragazzo su tre che prova a fumare, viene agganciato dalla nicotina, diventa dipendente e fidelizzato a una marca di sigarette. Spenderà un patrimonio e vivrà 10 anni di meno. E' una sporca storia.