

**FALSI MITI**

Sul fumo sopravvivono autentiche bugie e false idee, in molti casi perpetuate dalla pubblicità e dai... "venditori di fumo". Smascheriamo alcune tra le più diffuse.

Chi fuma ha più fascino.

Denti e dita ingialliti, alito pesante, occhi arrossati, pelle spenta e solcata da rughe, il respiro mozzato alla prima rampa di scale: sarebbe questo il bel biglietto di presentazione che rende più affascinante un fumatore? Al contrario, chi fuma sarà tenuto a distanza da tutti coloro, e sono sempre di più, che non ne vogliono proprio sapere di farsi affumicare da chi sta loro vicino.

Il fumo fa bene all'amore.

Forse è vero nei film e nella pubblicità delle sigarette, vale a dire nel mondo delle illusioni. Perché quando facciamo ritorno alla realtà, scopriamo che il fumo fa male all'amore del maschio e aumenta sensibilmente il rischio di impotenza. La ragione è semplice: la nicotina tende a stringere i vasi sanguigni e a ridurre l'afflusso al pene del sangue necessario all'erezione. Gli uomini e le donne che fumano sono anche meno fertili: il fumo riduce la densità dello sperma e altera gli assetti ormonali.

Fumare vuol dire "sono grande".

Questa idea è diffusa soprattutto tra gli adolescenti. Ed è un'idea debole. Con una sigaretta in bocca a 13 o 14 anni si diventa solamente "pecore" che imitano un modello imposto da altri. "Grande" è semmai chi raggiunge autonomia e consapevolezza di sé, chi fa le proprie scelte e decide da solo il proprio stile di vita, senza farsi condizionare dal "gregge" o dal "capobranco".

Fumare aiuta la concentrazione.

Il fumo produce questo risultato solo a breve termine; poi segue un effetto opposto. Salvo accendere una sigaretta dopo l'altra, e aggiungere danno a danno. Anche nei confronti dello stress, il fumo sviluppa una reazione analoga.

Se si smette, s'ingrassa.

Non è vero. Si può smettere senza ingrassare. L'eventuale aumento di peso che superi i 2 o 3 chili è dovuto al fatto che chi ha smesso mangia e beve di più per compensare la mancanza delle sigarette. Con un'alimentazione adeguata e un po' di esercizio fisico l'aumento di peso non si verifica.

Il fumo passivo non fa male.

Le prove scientifiche sui danni del fumo passivo sono ormai molte. Chi assorbe il fumo degli altri aumenta il rischio di ammalarsi di cancro al polmone, di bronchite cronica e di enfisema polmonare. Bronchite cronica e altre patologie respiratorie (ad esempio l'asma) affliggono molti bambini, principali vittime del fumo "subito". Si può discutere sull'entità dei danni provocati dal fumo passivo, non certo sulla loro esistenza.

Mio nonno ha 90 anni, ha sempre fumato molto, eppure non ha il cancro.

Fumare non dà la certezza di contrarre il cancro, ma aumenta sensibilmente la probabilità che prima o poi ciò accada. Il nonno fumatore, insomma, è stato fortunato. Perché chi



fuma aumenta di oltre 25-30 volte le probabilità di sviluppare un tumore del polmone. Un cancro che viene 95 volte su 100 ai fumatori.

Ormai è tardi per smettere.

Non è mai troppo tardi. Già dopo 2 ore che si è spenta l'ultima sigaretta, la nicotina comincia a essere eliminata dal corpo, dopo 24 il monossido di carbonio scompare dall'organismo e i polmoni cominciano a espellere sostanze nocive. Dopo due settimane migliora la circolazione. Nel giro di un anno diminuisce del 50 per cento il rischio di infarto; in cinque anni si dimezza il rischio di cancro al polmone. Dopo 15-20 anni il rischio di tumore o di un attacco di cuore torna a essere uguale a quello di un non fumatore. Smettere entro i 35 anni previene in maniera quasi completa i danni del fumo.

Le sigarette light non sono nocive.

Falso. Le sigarette a basso tenore di catrame e nicotina servono a poco perché si finisce per fumarne di più e si tende ad aspirarle in modo più profondo. Il fumatore cerca di raggiungere comunque la dose di nicotina a cui è assuefatto.

Tratto da "Orlandini, Pettenò, Frascone, a cura di, *Guida pratica per il medico di Medicina Generale FUMO Come aiutare i pazienti a smettere di fumare*, 2006, Az. Ulss12 Veneziana, Dipartimento delle Dipendenze, SerT Terraferma