

La percentuale dei nuovi consumatori aumenta nonostante i divieti

Spezziamo la sigaretta, non spezziamo la vita

I giovani e il fumo: un'attrazione fatale?

"Dai, perché non ci facciamo una sigaretta? Che c'è di male, solo una, tanto per provare, che danni può arrecare?"

Chissà quante volte ci siamo sentiti offrire una sigaretta, a volte la prendiamo non perché ci piace, ma per un fattore collettivo, perché lo fanno tutti.

L'articolo che stai per leggere forse ti potrà risultare noioso se sei già un fumatore, perché ti senti continuamente

attaccato da volantini e opuscoli antifumo, ed è l'ultima cosa che vorresti trovare su un

giornalino scolastico, ma io voglio parlarti da amico, un ragazzo come te, ma che si sente e si vuole sentire libero da questa dipendenza; poiché il fumo è proprio questo: dipendenza.

Più che un articolo direi che è un modo per conoscerci, relazionarci e capirne insieme qualcosa di più, utile quindi per tutti, fumatori e non. In Italia il 75% della popolazione maschile fuma, mentre la percentuale tra le donne è del 50% e tende a salire, con un totale di 85.000 morti ogni anno (ti conviene

dato allarmante se pensiamo che la mortalità per cause legate al fumo è molto alta proprio nei



fumatori di età inferiore ai 19 anni (chi inizia a fumare a 15 anni quadruplica il rischio di un tumore al polmone, rispetto a chi ne ha 25).

Ma allora, perché fumare?

Molto spesso si incomincia a fumare per avere le proprie autonomie, per sentirsi grandi, per essere al passo con il "gruppo" ed essere accettato

da esso, per non sentirsi esclusi.

Alcuni dicono che ormai è un vizio, oppure che ti rende più sicuro di un tranquillante.

Si prova la prima sigaretta tra amici, il primo approccio: si tosse un po' ma non fa niente, tanto per assaporarla; poi una seconda, perché può essere che il gusto non era poi tanto male; segue una terza, una quarta fino a che la situazione non ci sfugge di mano e alla fine della giornata ci ritroviamo un pacchetto da venti consu-

riettiamo un po' prima che la situazione diventi totalmente incontrollabile: sai per certo quello che stai facendo e quello che ti farà il fumo?

Si è verificato che nella combustione di una sigaretta si producono circa dodicimila sostanze, di cui sono state identificate 5.000 e tutte dannose.

Sicuramente c'è l'anidride carbonica, che

impoverisce a poco a poco il sangue di ossigeno, recando di conseguenza difficoltà respiratorie,

infatti l'ossigeno diviene insufficiente per i vari tessuti e i muscoli, provocando una minore resistenza agli sforzi. Inoltre invecchia la pelle, i capelli

diventano grigi e fragili (addio cresta!), ma soprattutto si rischia l'infarto e l'arteriosclerosi (invecchiamento delle arterie), con indebolimento delle facoltà

psichiche. Non ci dimentichiamo del catrame, uno dei principali fattori di tumore

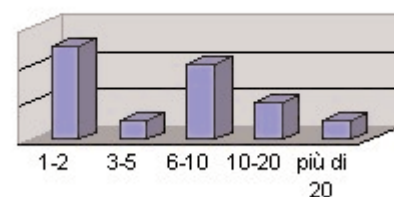
alle vie respiratorie: hai mai provato a inalare il fumo e poi a soffiare su un fazzoletto bianco?

Sicuramente troverai una macchia nera, ed il peggio è che è proprio quella che il catrame lascia nei polmoni! Ci tieni veramente ad avere un polmone nero? Io non credo. E' come se i nostri polmoni fossero un sacchetto di un aspirapolvere, capace di catturare solo polvere ma non di espellerla!

E poi non lamentarti se avrai dolori alla schiena, bronchite cronica ed enfisema polmonare.

La nicotina crea lo stimolo e la dipendenza, ed è questa a indurre molti fumatori a bruciare una sigaretta dopo l'altra (hai mai visto come i fumatori ne hanno bisogno quando il pacchetto è vuoto?).

Quante sigarette fumi al giorno?



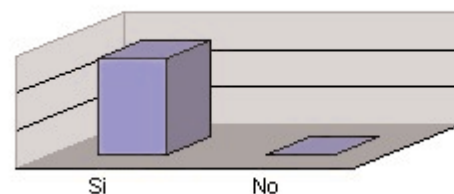
E poi la bocca diventa una discarica a cielo aperto: denti macchiati, alito-killer, e ancora infiammazione agli occhi, acidità gastrica, tumore ai reni ed alla vescica; l'impotenza nei maschi si avvicina, mentre per le donne fumare in gravidanza significherebbe far nascere bambini sottopeso.

Possibile che uno "sfizio" debba rovinarci la vita? Come potremmo praticare uno sport se al primo movimento ci viene l'af-

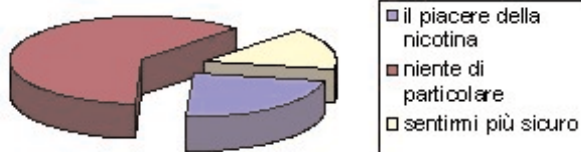
Proteggi i bambini: non far respirar loro il tuo fumo

il fumo uccide

Sai quanti danni può provocare il fumo?



Cosa ti attrae del fumo?



rischiare di essere l'85.001°).

La percentuale di fumatori tra i giovani sta aumentando vertiginosamente,

mato in un batter d'occhio senza saperne neanche il perché. Fermiamoci un attimo,

il fumo crea una elevata dipendenza: non iniziare