

Circuito del tabacco

Schede informative



Swiss Olympic
«cool and clean»
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna
Telefono +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Un impegno di



Collaborazione



«cool and clean» è sostenuto
finanziariamente dal Fondo per
la prevenzione del tabagismo.



1

Affermazione

Il tabacco è tossico

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Il tabacco contiene nicotina, una sostanza presente soprattutto nella pianta di tabacco e, in una concentrazione più modesta, anche in altre solanacee. Il tasso di nicotina contenuto nell'intera pianta di tabacco è pari al 5%. La nicotina è una sostanza stupefacente e una potente neurotossina.

Messaggio chiave

Chi consuma prodotti del tabacco avvelena il proprio corpo.

2

Affermazione

In Svizzera, 3000 decessi all'anno dovuti al tabacco

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Le cause di decesso sono imputabili a malattie tumorali, a malattie polmonari come pure a patologie cardiocircolatorie.

Messaggio chiave

In Svizzera muoiono ben 9000 persone all'anno per cause direttamente legate al consumo di tabacco.

3

Affermazione

La nicotina è un insetticida

Soluzione

Corretta

Spiegazione

La pianta di tabacco produce la nicotina per proteggersi dall'attacco di insetti nocivi. In agricoltura si sfrutta questo fenomeno impiegando prodotti insetticidi contenenti nicotina.

Messaggio chiave

La nicotina è uno dei veleni vegetali in assoluto più potenti.

4

Affermazione

Fumare sigarette è come inalare 300 sostanze nocive

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Durante la combustione del tabacco si sviluppano più di 3000 sostanze tossiche. È provato che oltre 60 di queste sostanze dannose sono responsabili di numerose malattie tumorali.

Messaggio chiave

Il fumo di sigarette è costituito da una miscela di 3000 sostanze tossiche.

5

Affermazione

Lo snus crea dipendenza

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Lo snus si ottiene tritutando finemente le foglie di tabacco. Il tabacco contiene la nicotina, una sostanza che crea dipendenza. Lo snus, mantenuto a lungo in bocca, fornisce al corpo la nicotina per lunghi periodi e ne rafforza quindi la dipendenza.

Messaggio chiave

Lo snus rende dipendenti molto rapidamente.

6

Affermazione

La nicotina impiega 10 minuti per raggiungere il cervello

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

La nicotina è il motivo per cui le persone consumano tabacco. Essa infatti agisce molto rapidamente sul fisico. Ciò costituisce una parte importante del suo potenziale di rischio di dipendenza poiché i fumatori subiscono tale effetto praticamente nel momento stesso in cui accendono una sigaretta.

Messaggio chiave

Dopo 7 secondi, la nicotina agisce nel cervello.

7

Affermazione

Il catrame imbratta i muscoli

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Il catrame è un prodotto del processo di combustione e uno dei principali responsabili dell'imbrattamento dei polmoni.

Il catrame è formato da una pericolosa miscela delle più svariate sostanze, quasi tutte cancerogene.

Messaggio chiave

Il catrame imbratta i polmoni e può provocare il tumore ai polmoni. Il 90% dei pazienti colpiti da un tumore polmonare sono fumatori.

8

Affermazione

Il tabacco da fiuto non ha nulla a che vedere con il tabacco

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Il tabacco da fiuto è una fine polvere di tabacco, spesso aromatizzata con diverse fragranze che viene inalata con il naso. La nicotina agisce molto rapidamente passando attraverso le mucose nasali.

Messaggio chiave

Il tabacco da fiuto crea dipendenza come tutti gli altri prodotti del tabacco.

9

Affermazione

Lo snus nuoce alla salute

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Lo snus non viene inalato, pertanto mette meno a rischio i polmoni. Siccome il tabacco non viene bruciato, non produce ulteriori sostanze pericolose per la salute. Lo snus provoca tuttavia danni alla cavità orale, ai denti, alle gengive e, in particolare, agli organi digestivi. Scegliere tra il tabacco da fumo e lo snus non significa scegliere tra qualcosa di pericoloso per la salute e qualcosa di salutare ma si tratta, più semplicemente, di scegliere quali parti del corpo danneggiare.

Messaggio chiave

Lo snus è pericoloso per la salute quanto il fumo, semplicemente nuoce ad altre parti del corpo.

10

Affermazione

Fumare la pipa ad acqua è dannoso

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Fumare la pipa ad acqua è un modo tradizionale di consumare tabacco in gruppo. Attraverso più tubi, il tabacco acceso viene aspirato da tutti i fumatori oppure ci si passa il tubo a turno. Il più delle volte, il tabacco è fortemente aromatizzato. Passando attraverso l'acqua, il fumo viene raffreddato ma non filtrato, come molti credono erroneamente. Il fumo freddo può essere inalato meglio e più profondamente, rappresentando un pericolo maggiore per i polmoni. Il tempo impiegato per fumare una pipa ad acqua va da 45 a 60 minuti, quindi la durata è sensibilmente maggiore rispetto al tempo impiegato per fumare una sigaretta.

Messaggio chiave

La pipa ad acqua nuoce alla salute quanto le sigarette.

11

Affermazione

Il tabacco si ripercuote sulla forma fisica

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Il consumo di tabacco, in qualsiasi forma esso sia, sovraccarica il cuore che si trova costretto a lavorare di più poiché il consumo di tabacco causa un restringimento di tutti i vasi sanguigni e il sangue trasporta monossido di carbonio anziché ossigeno. Non appena si comincia a fumare una sigaretta, la frequenza del polso aumenta di circa 20 battiti al minuto. Diminuisce di conseguenza il rendimento cardiaco che sarebbe necessario per una prestazione sportiva.

Messaggio chiave

Il tabacco riduce la prestazione sportiva.

12

Affermazione

**Fumare è come inalare
gas di scarico**

Soluzione

Corretta

Spiegazione

Il monossido di carbonio è un gas estremamente velenoso che si trova nel tabacco in una concentrazione simile a quella contenuta nei gas di scarico, misurata direttamente all'uscita dal tubo di scappamento.

**Messaggio
chiave**

Per il fumatore, ogni sigaretta rappresenta un'intossicazione da fumo.

13

Affermazione

Il tabacco sviluppa i muscoli

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

A causa del restringimento dei vasi sanguigni e della presenza di monossido di carbonio nel sangue, l'approvvigionamento di ossigeno ai muscoli risulta ridotto. Già 10 minuti dopo aver fumato una sigaretta, la forza muscolare diminuisce del 10%.

**Messaggio
chiave**

Il tabacco indebolisce l'organismo rapidamente e immediatamente dopo il consumo.

14

Affermazione

Il tabacco migliora l'aspetto

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Le sostanze che si sviluppano nella combustione del tabacco e, in particolare, il catrame, sono responsabili dell'ingiallimento dei denti (come nel caso di consumo di snus), delle unghie e delle punte delle dita. L'alito cattivo e un precoce invecchiamento della pelle sono ulteriori conseguenze provocate dal consumo di tabacco.

Messaggio chiave

I consumatori di tabacco diventano meno attraenti.

15

Affermazione

I fumatori sentono meno i sapori

Soluzione

Corretta

Spiegazione

I fumatori gustano meno il cibo. Non riescono a sentire i sapori correttamente poiché il fumo denso danneggia le papille gustative sulla lingua.

Messaggio chiave

Il fumo compromette il senso del gusto.

16

Affermazione

Smettere di fumare non serve a nulla

Soluzione

Sbagliata

Spiegazione

Smettere di fumare conviene comunque, indipendentemente dalla durata del periodo in cui si è fumato poiché già subito dopo lo stop al fumo si verificano dei miglioramenti per la salute. Anche se il corpo non si rigenera più completamente, vivere senza fumo è, in ogni caso, più sano.

Messaggio chiave

Smettere di fumare conviene sempre.