

# Togliamoci il FUMO dagli occhi!

## SMETTI di fumare PERCHÈ...

- 1 Eviterai il rischio di tumori, infarti e malattie respiratorie: ogni anno nel nostro Paese circa 85.000 persone muoiono per cause attribuibili al fumo;
- 2 avrai una pelle più bella, denti più bianchi e un alito gradevole, anziché una pelle "spenta" e denti "macchiati";
- 3 migliorerai il tuo rendimento nello sport: il fumo altera pesantemente la performance sportiva;
- 4 non puzzerai come un posacenere;
- 5 risparmierai denaro: fumando due pacchetti a settimana in un mese risparmierai circa trenta euro.

## LO SAPEVI che una sigaretta CONTIENE...

### Nicotina:

una sostanza che agisce sul sistema nervoso, generando euforia e inducendo dipendenza psicofisica

### Monossido di carbonio:

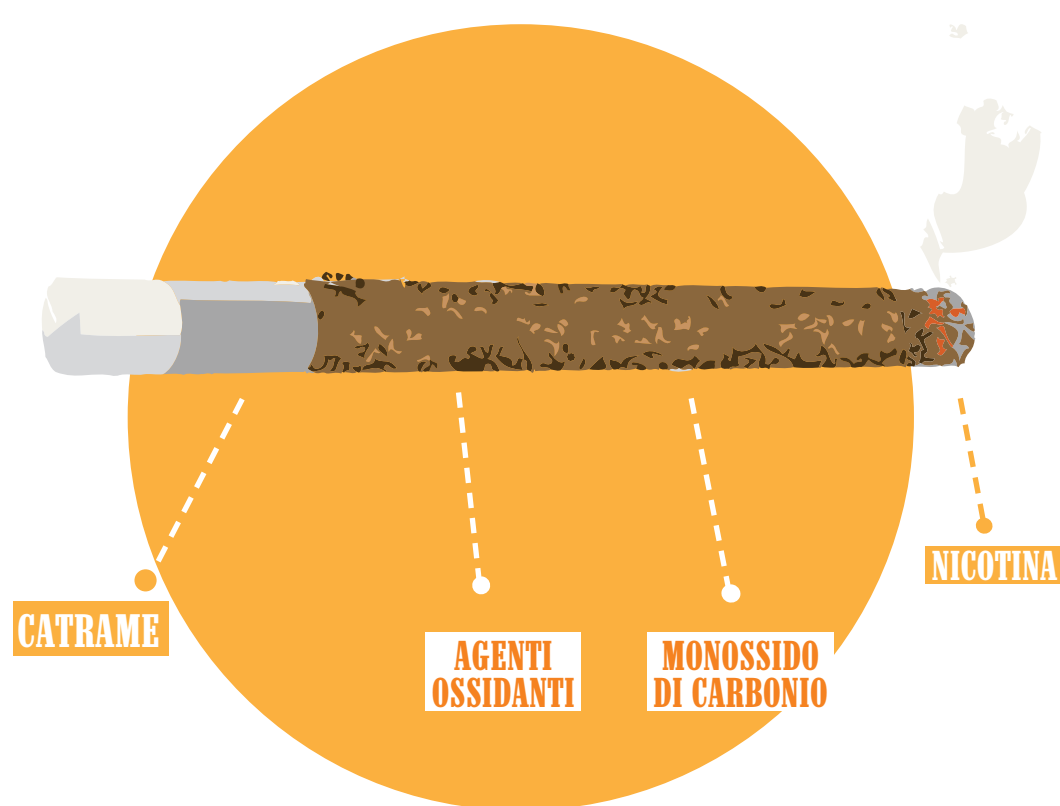
un gas generato dalla combustione del tabacco, e principale responsabile dell'ingiallimento della pelle, dell'indebolimento di muscoli e capelli e dell'invecchiamento precoce

### Sostanze cancerogene:

come il catrame, dannose per l'apparato respiratorio e responsabili di diverse patologie

### Sostanze irritanti:

che causano secrezioni nei bronchi e favoriscono l'insorgenza di infezioni



## Non mandare in fumo i tuoi desideri !!!

...Guarda quante cose puoi fare risparmiando sull'acquisto di

andare al cinema  
mangiare una pizza  
ricaricare il telefonino  
comprare cd musicali / dvd  
acquistare libri / fumetti  
comperare abiti / scarpe  
acquistare giochi  
fare benzina al motorino  
pagare la palestra  
andare in discoteca



## ACCETTI LA SFIDA? Quanto ne sai? È vero o è falso CHE...

- 1 **Le sigarette "light" non sono nocive**  
**VERO** Si chiamano light perché fanno meno male  
**FALSO** Le sigarette "light" contengono sostanze pericolose come le sigarette "normali"; hanno solo livelli più bassi di nicotina e catrame, e inducono a fumare di più per raggiungere la quantità a cui si è abituati
- 2 **Chi smette di fumare ingrassa**  
**VERO** Può succedere quando per compensare la carenza di sigarette si abusa con il cibo. Non tutte le persone che smettono di fumare ingrassano: basta avere qualche accortezza, come mangiare frutta e verdura e cercare di fare attività fisica  
**FALSO** Nella maggior parte dei casi chi smette di fumare mantiene costante il proprio peso
- 3 **Fumare in gravidanza è rischioso**  
**VERO** Il fumo nuoce gravemente al bambino, aumenta l'incidenza di basso peso alla nascita e il tasso di mortalità  
**FALSO** Fumare in gravidanza non è rischioso per il bambino, poiché il fumo non arriva direttamente al feto
- 4 **Il fumo passivo è dannoso**  
**VERO** Il fumo passivo è nocivo. Prove scientifiche dimostrano che il fumo passivo è una minaccia per la salute e soprattutto nei bambini può provocare malattie respiratorie  
**FALSO** Il fumo passivo non è dannoso come si pensa: lo è solo se si inala in prima persona
- 5 **Fumare una sigaretta ogni tanto, dopo aver smesso, non fa male**  
**VERO** Ridurre il numero di sigarette fumate elimina il rischio di contrarre infezioni e malattie respiratorie  
**FALSO** Una volta smesso di fumare conviene evitare di riprendere: non esiste infatti una dose di fumo "sicura" e meno dannosa
- 6 **Il fumo fa male alla pelle**  
**VERO** Il fumo è responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle, che perde il suo colorito naturale facendo apparire il viso più stanco  
**FALSO** È provato che il fumo non è responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle
- 7 **Il fumo non genera dipendenza**  
**VERO** Il fumo non genera dipendenza, quindi si può smettere di fumare in ogni momento  
**FALSO** La nicotina contenuta nelle sigarette genera forte dipendenza e fa sì che il fumatore non riesca a farne a meno
- 8 **Il fumo è un problema serio. Per l'organizzazione mondiale della sanità il fumo di tabacco è la seconda causa di morte nel mondo**  
**VERO** Il tabagismo rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale  
**FALSO** Il tabagismo è una delle tante cause di morte al mondo, ma non è tra le prime!
- 9 **Il fumo sottrae ossigeno al cervello e riduce la capacità di concentrazione**  
**VERO** La nicotina è uno stimolante: inizialmente aumenta l'attenzione ma successivamente genera un minore apporto di ossigeno e riduce le prestazioni intellettuali  
**FALSO** Il fumo garantisce lo stesso livello di ossigenazione al cervello e mantiene intatte le prestazioni intellettuali

Risposte esatte:

1. FALSO; 2. VERO; 3. VERO; 4. VERO; 5. FALSO; 6. VERO; 7. FALSO; 8. VERO 9. VERO.

