

crescita del bambino con conseguente riduzione del peso alla nascita:  
un rischio più elevato di parto prematuro e di morte improvvisa del  
neonato. Rinuncia al consumo durante il periodo della gravidanza.

### Informazioni legali

Il tabacco è una sostanza legale, a vendita libera presso i tabaccai,  
con l'eccezione dei minori di 16 ai quali è vietata la vendita.

REALIZZATO CON IL SOSTEGNO DI



Cofinanziato  
dall'Unione europea



Regione  
Lombardia



nic  
ot  
ina



art. francesco gamberoni

## La sostanza

Il tabacco è un semilavorato della foglia della pianta *Nicotiana tabacum* che fumato o masticato rilascia nicotina. La nicotina è il principio attivo del tabacco che induce dipendenza, agisce su diverse aree del cervello, in particolare su quelle coinvolte nei meccanismi di gratificazione.

La nicotina è una sostanza tossica: un\* adult\* morirebbe se assumesse in una sola volta 5 milligrammi di nicotina pura.

Oltre alla nicotina, il fumo di tabacco contiene circa 3700 sostanze tossiche, di cui almeno 40 sono cancerogene.

Tra queste sostanze figurano ammoniaca, arsenico, catrame, cianuro di idrogeno, monossido di carbonio e gas butano.

Il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte e di malattia evitabile in Europa. Si calcola che per il fumo di sigaretta nel mondo muoia una persona ogni sei secondi (dati OMS).

## Modalità di assunzione

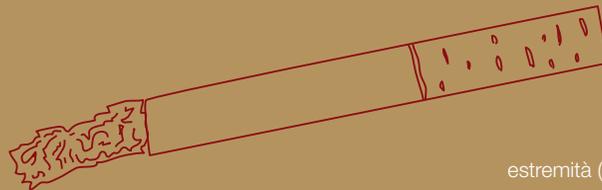
Il tabacco è una sostanza che può essere assunta per via orale o nasale.

## Effetti

**Inizio degli effetti:** dopo pochi secondi le molecole di nicotina raggiungono il cervello. La nicotina viene liberata nel momento stesso in cui si accende una sigaretta che, con le particelle di catrame, arriva direttamente nei polmoni per poi passare nel sangue.

**Durata degli effetti:** qualche minuto.

La nicotina provoca alterazioni diffuse in tutto il corpo: accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione sanguigna, restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e della temperatura corporea, percepita soprattutto alle



estremità (mani e piedi).

## Rischi

La nicotina è una sostanza che provoca dipendenza, costringe il fumatore ad assumerne in continuazione e ad aumentare il numero delle sigarette fumate per raggiungere l'effetto desiderato. La dipendenza dalla nicotina causa nel fumatore la sindrome da astinenza in caso di mancata assunzione riconoscibile da sintomi quali: nervosismo, depressione, difficoltà di concentrazione, insonnia, aumento dell'appetito.

Il rischio più noto per la salute è il cancro: ai polmoni, alla trachea, ai reni o al pancreas. Malattie cardiovascolari e cerebrovascolari o disturbi legati alla circolazione sanguigna insorgono perché la nicotina provoca costrizione dei vasi e accelerazione del battito cardiaco. A lungo andare, ciò può causare infarto cardiaco, ictus, ma anche portare all'impotenza sessuale. La ridotta circolazione del sangue è responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle.

Rispetto a chi non fuma, la pelle di chi consuma nicotina è pallida e grigia. Le rughe si formano prima. Gli indumenti e i capelli puzzano, i denti e le dita ingialliscono. Olfatto e gusto si deteriorano. Chi fuma è più esposto\* al rischio di avere problemi ai denti e alle gengive.

## ATTENZIONE !

→ Alcuni medicinali (come la pillola anticoncezionale) in combinazione con la nicotina hanno influenze negative sulla circolazione sanguigna (rischio di trombosi).

→ Le persone affette da problemi circolatori, cardiaci e respiratori dovrebbero astenersi dal consumo di tabacco.

→ Il fumo durante la gravidanza determina un rallentamento della

