

# Basta una sigaretta al giorno: gli esperti mettono in guardia

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Dicembre 2016



**Fumare poco** non basta per limitare i danni per la salute: non esiste un livello di fumo che si può definire "sicuro". Anche **una sigaretta al giorno** in media, nell'arco di una vita, risulta associata a **pericoli molto gravi**, come ad esempio un rischio di morte prematura rispetto a chi non ha mai fumato, a causa di tumore del polmone, di problemi respiratori o **cardiovascolari**.

Queste le conclusioni di una ricerca del National Cancer Institute, pubblicata su *Jama Internal Medicine*. Gli studiosi hanno preso in esame i dati relativi a 290 mila adulti, di età compresa tra i 59 e gli 82 anni. I risultati hanno evidenziato che chi fumava in media una sigaretta al giorno o meno nell'arco di una vita aveva un rischio maggiore di **morte prematura** rispetto ai non fumatori del 64%, mentre chi fumava tra una 10 sigarette al giorno aveva un rischio dell'87% più elevate.

Tra le cause di **mortalità** associate al fumo ci sono il tumore al polmone, problemi respiratori come l'enfisema e problemi cardiovascolari. «Non esiste un livello sicuro di esposizione al fumo- spiega Maki Inoue-Choi, autrice principale dello studio – fumare anche un piccolo numero di sigarette al giorno ha notevoli effetti negativi. La ricerca fornisce un'ulteriore prova che smettere del tutto è un vantaggio».

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/basta-una-sigaretta-al-giorno-gli-esperti-mettono-in-guarda/>

Generato il 23/05/2025