

Gli effetti sul corpo quando fumiamo e quando smettiamo di fumare

Autore: Fausto Rossi

Data: 31 Maggio 2016

Gli effetti sul corpo quando fumiamo e quando smettiamo di fumare. [Argomento trito e ritrito](#), per carità, ma nella "giornata mondiale senza tabacco" vale la pena scavare ancora più a fondo. **Già dal primo tiro, va detto, la nicotina crea dipendenza e assuefazione e spinge il cervello a consumarne dosi sempre maggiori.** La nicotina fa battere più forte il cuore e la pressione sanguigna, facendo crescere del 25% il rischio di malattie cardio-circolatorie come aterosclerosi, infarto e ictus.

Il catrame rilasciato dalle sigarette, poi, è responsabile dell'**ingiallimento dei denti**. I solfuri prodotti dai batteri nella bocca dei fumatori sono i responsabili dell'**alitosi**. Chi fuma è più a rischio di **carie e parodontite**. **Il fumo è anche la causa dell'ingiallimento di dita e unghie e delle guance flaccide.** Alcuni cambiamenti causati alla pelle sono irreversibili. Un esempio? **Le rughe**. Nel fumo di sigaretta ci sono circa 40 sostanze cancerogene che possono causare tumori agli organi dell'apparato respiratorio. Per il fumo i polmoni hanno una minore capacità di ossigenazione del sangue e la perdita della capacità dei polmoni di ripulire l'aria.

COSA SUCCEDA QUANDO SMETTIAMO DI FUMARE

Bastano 8 ore senza sigaretta perché l'ossigenazione del sangue torni a valori normali. Dopo 24 ore diminuisce l'alitosi e nei polmoni si accumulano meno muco e catarro. Dopo una settimana migliorano senso del gusto e dell'olfatto. Dopo qualche settimana si assume un bel colorito. Dopo 3-6 mesi la tosse tipica del fumatore sparisce e dopo un anno dimezza il pericolo di malattie cardiache, ma servono 10 anni per far scendere del 50% il rischio di cancro al polmone. Solo dopo 15 anni il rischio di malattie cardiache torna ai livelli di chi non ha mai fumato. Alcuni cambiamenti causati dalle sigarette, come le rughe alla pelle, sono però irreversibili.

A COSA EQUIVALE FUMARE

Quando fumiamo è **come se facessimo smorfie tutto il giorno creando le tipiche rughette intorno alla bocca**. **Le sigarette peggiorano la memoria ed è come se il cervello avesse 10 anni in più.** Il pm10 prodotto da tre sigarette fumate per 30 minuti è 10 volte quello prodotto da un motore diesel di 15 anni fa. Il cuore di un fumatore è come se fosse sempre di corsa perché aumenta frequenza cardiaca e della pressione sanguigna.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/gli-effetti-sul-corpo-quando-fumiamo-e-quando-smettiamo-di-fumare/>

Generato il 17/05/2026