



Il fumo danneggia solo i polmoni?



Il 20% circa degli italiani fuma. Questo è un dato che sta diminuendo ma è purtroppo ancora molto elevato. Il fumo di sigaretta contiene moltissime sostanze tossiche, alcune delle quali sono cancerogene. I danni che provoca sul corpo umano sono molteplici. L'apparato più colpito risulta essere quello cardiocircolatorio con un aumento importante dei casi di infarto miocardico, Ictus cerebrali, aneurismi e malattie vascolari periferiche. Segue l'apparato respiratorio con le bronchiti croniche ostruttive, l'asma e le polmoniti e naturalmente i tumori al polmone, alla laringe all'orofaringe. Nell'apparato riproduttivo si evidenzia una maggiore difficoltà di concepimento, rallentamenti di crescita fetale e morti premature. Un aumento dell'incidenza di tumori si riscontra anche a livello della vescica, esofago, fegato, stomaco, reni.

Anche il cavo orale risulta pesantemente colpito dall'abitudine al fumo:

Fumo e parodontite (apparato di sostegno del dente)

Una delle malattie più frequenti nella bocca è la parodontite. Ovvero l'infiammazione dell'apparato di sostegno del dente. Tra i fattori di rischio più conosciuti e documentati, il fumo di sigaretta ha un ruolo determinante sia nell'insorgenza della malattia parodontale, sia nella sua possibile remissione riducendo di molto la possibilità di tenere sotto controllo la malattia.

Il fumo infatti interferisce con il microcircolo vascolare e con la capacità di risposta immunitaria e cellulare favorendo la crescita di quei ceppi batterici più pericolosi per il parodontite riducendo anche la possibilità di mantenere sotto controllo la malattia. La forte vasocostrizione periferica può, inoltre, nascondere un sintomo importante della parodontite, che è il sanguinamento al sondaggio, determinando spesso una diagnosi tardiva della malattia.

Fumo e diabete sono considerati due fattori prognostici negativi nei confronti della parodontite. Confrontando due categorie di paziente con pari livello di igiene orale si nota nei pazienti fumatori una maggiore perdita di attacco parodontale e di osso alveolare con una maggiore perdita di denti. Mentre si ha un minor sanguinamento al sondaggio sintomo principale dell'infiammazione gengivale.

Alitosi

Il fumo inoltre è correlato all'alitosi, la quale è principalmente determinata da specie batteriche anaerobiche, selezionate dal fumo di tabacco, che abitano il cavo orale e il cui metabolismo determina la produzione di composti solforati volatili responsabili dell'alterazione dell'alito. Favorito questo problema da una netta diminuzione del flusso salivare causato sempre dal fumo.

Fumo ed interventi chirurgici.

In letteratura è riportato una maggior difficoltà nella guarigione delle ferite chirurgiche con ritardo dei processi di guarigione, aumentato rischio di necrosi tissutale, infezione della ferita, deiscenza (mancata chiusura) dei lembi della ferita. Il fumo modifica la composizione del coagulo rendendolo meno efficace, ed inoltre riduce la motilità dei neutrofili e dei macrofagi indebolendo le difese dell'organismo. La vasocostrizione indotta dal fumo riduce l'ossigenazione dei tessuti facilitando ulteriormente l'infezione batterica e la necrosi tissutale.

Fumo e impianti.

Gli impianti nei forti fumatori sono a maggior rischio di fallimento soprattutto nei primi mesi dall'inserimento. Questo per le motivazioni prima riportate. In seguito si rileva una maggiore percentuale di infiammazione della mucosa perimplantare (mucosite) o delle perimplantiti (infezione dell'osso perimplantare) che possono portare alla perdita dell'impianto.

Nel seguente indirizzo è possibile vedere un filmato fatto dall'Istituto Veronesi sugli effetti del fumo sul nostro organismo.

https://www.centrodentistorosaspina.com/documenti/istituto_veronesi.mp4

E' possibile smettere di fumare?

Naturalmente è possibile ma è molto difficile. Sono tante le persone che ogni anno tentano di smettere di fumare e solo una piccola percentuale ci riesce. Il desiderio di fumare tende ad aumentare di intensità dopo la prima ora dall'astensione fino al raggiungimento del picco entro le 6-24 ore. Utile è il test di Fagerstorm riportato qui sotto che misura con semplicità il grado di dipendenza dal fumo.

Test di Fagerstrom		
1) dopo quanto tempo dal risveglio accende una sigaretta?	Entro 5 minuti	3
	Entro 6-30 minuti	2
	Entro 31-60 minuti	1
	dopo 60 minuti	0
2) Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito?	si	1
	no	0
3) Quale sigaretta le costa di più rinunciare?	La prima del mattino	1
	Tutte le altre	0
4) Quante sigarette fuma al giorno?	10 o meno	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 o più	3
5) Fuma più frequentemente al risveglio rispetto alle altre ore del giorno?	si	1
	no	0
6) fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?	si	1
	no	0

punteggio totale	livello di dipendenza
0-2	lieve
3-4	media
5-6	forte
7-10	molto forte

La nicotina è una vera e propria droga e smettere di assumerla provoca ansia, difficoltà di concentrazione, irrequietezza, diminuzione della frequenza cardiaca, aumento dell'appetito o di peso, irritabilità, frustrazione o rabbia, insonnia eccitazione o depressione.

Per aiutare la persona a smettere di fumare ci sono svariate metodologie:

E-cigarette

Le e-cigarette mimano la gestualità del fumo di sigaretta e quindi potrebbero aiutare chi usa tabacco fumato. Esse cercano di limitare i danni facendo evaporare dei liquidi che possono contenere dosi decrescenti di nicotina. Sono meno dannose del tabacco combusto ma non sono esenti da rischi perché anche qui si possono sviluppare delle sostanze tossiche oltre a particelle metalliche derivate dall'usura delle resistenze elettriche che riscaldano i liquidi. Per ovviare si sono fabbricate e-cigarette che riscaldano il tabacco ma in questa maniera non è possibile ridurre la quantità di nicotina e quindi non servono per smettere di fumare. Ci sono anche quelle ad ultrasuoni che riscaldano i liquidi, ma anche qui possono prodursi delle sostanze tossiche dal riscaldamento degli stessi.

Farmaci.

Il farmaco più usato è la **nicotina** stessa che viene somministrata a dosi decrescenti tramite gomme, compresse sub linguale, inalatori o cerotti. La nicotina se viene ingerita viene metabolizzata a livello epatico per cui non fa effetto. Per questo motivo, tutte le formulazioni di nicotina come sostituto per mantenere determinati livelli nel corpo hanno come principio l'assorbimento attraverso le mucose orali o nasali o la cute. Il costo di questi farmaci è parametrato circa al costo giornaliero del consumo di sigarette. Sono farmaci da banco.

Un altro farmaco è il **bupropione**, un antidepressivo che con un meccanismo di azione non conosciuto toglie ai pazienti il desiderio di fumare. Si ricorda che il bupropione è un farmaco che può comportare degli effetti collaterali e pertanto è rilasciato solo dietro prescrizione medica, e il trattamento deve svolgersi sotto un controllo medico appropriato.

Un altro gruppo di farmaci sono gli antagonisti parziali dei recettori nicotinici. La **vareniclina** e la **citisina** (quest'ultima solo in forma galenica). Entrambi i farmaci stimolano parzialmente i recettori nicotinici dando quindi una sensazione simile alla sigaretta e nello stesso tempo li bloccano, per cui se si fuma non si riceve nessun piacere aggiuntivo. Per approfondire ricopiate ed incollate sul browser il seguente indirizzo:

<https://www.farmagalenica.it/citisina-nuovo-farmaco-per-smettere-di-fumare/>

Il migliore ingrediente per smettere di fumare resta comunque la forza di volontà. Se uno non vuole non si riesce a smettere di fumare

Centri antifumo

Molto utile anche se poco utilizzato è il ricorso ai centri antifumo che hanno l'esperienza e la possibilità di consigliare i rimedi migliori. Ho trovato un video su internet pubblicato dalla [Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro](#) che spiega bene cosa fanno i centri antifumo. Per vederlo ricopiate ed incollate sul browser il seguente indirizzo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TjpXPwaAWNE>

Nel sito dell'Istituto Superiore di Sanità con una piccola ricerca potete trovare l'elenco aggiornato di tutti centri antifumo operanti in Italia. Oppure potete scaricarlo ricopiando ed incollando sul browser il seguente indirizzo:

<https://www.centrodentistorosaspina.com/documenti/centri-antifumo.pdf>

Sempre dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità puoi scaricare la «[guida - smetto di fumare](#)» realizzata dallo stesso istituto. Oppure potete scaricarlo ricopiando ed incollando sul browser il seguente indirizzo:

<https://www.centrodentistorosaspina.com/documenti/Guida-Smetto-di-fumare.pdf>

Spero di aver fatto una cosa utile aver pubblicato questo articolo. Se anche serve a far smettere di fumare ad una persona sola ho impiegato bene il mio tempo.

Grazie per aver letto fino a qui.