

La salute... in fumo

Il 60% degli studenti ha acceso almeno una sigaretta I dati shock di una ricerca del **Cnr** nelle scuole italiane

FOCUS

Si abbassa sempre di più l'età della "prima volta"
La dipendenza da nicotina inizia a 12 anni

DI MIMMO LAVAZZA

» Quasi 1 milione e mezzo di studenti italiani tra i 15 e i 19 anni hanno fumato negli ultimi 12 mesi. Un consumo che, sempre più frequentemente, inizia già in età preadolescenziale, con oltre 100 mila bambini che hanno acceso la loro prima sigaretta a 12 anni. Sono i preoccupanti dati emersi da uno studio condotto dall'Istituto di fisiologia del **Cnr**. Un monitoraggio avviato vent'anni fa, che consente di valutare le variazioni nel tempo delle abitudini dei ragazzi. A provare il fumo di sigaretta almeno una volta nella vita sono stati, nell'ultimo anno, il 56,9% degli studenti, circa un milione e mezzo, con un anda-



mento in calo costante dal 2000, quando rappresentavano il 67,5%. Per quanto riguarda il sesso, dopo i 16 anni le ragazze si sono confermate fumatrici decisamente più incallite rispetto ai coetanei maschi. L'unico aspetto positivo rilevato dalla ricerca è legato al fatto che, nel corso degli anni, si è abbassata considerevolmente la percentuale degli studenti italiani che riferisce come "molto facile" il reperimento di sigarette, dall'83,3% nel 1999 al 46% di oggi. «Tale diminuzione - si legge nello studio del **Cnr** - potrebbe rappresentare un effetto delle restrizioni normative e culturali in merito al fumo. Le rilevazioni hanno registrato che il consumo di nicotina inizia generalmente in età adolescenziale, anche se si sono riscontrati casi ben più precoci e numerose fluttuazioni, con una massima incidenza a 14 anni. Ma se il consumo di sigarette

mostra un trend in leggera discesa, contestualmente cresce in maniera costante la quota di quanti riferiscono di aver provato la sigaretta elettronica (e-cig) almeno una volta nella vita: dal 33% nel 2013 (primo anno di rilevamento) al 37,9% nel 2019, corrispondente a circa un milione di studenti, con prevalenze che sono maggiori nei maschi rispetto alle loro coetanee e che aumentano con l'età. Come si legge ancora sul do-

mostra un trend in leggera discesa, contestualmente cresce in maniera costante la quota di quanti riferiscono di aver provato la sigaretta elettronica (e-cig) almeno una volta nella vita: dal 33% nel 2013 (primo anno di rilevamento) al 37,9% nel 2019, corrispondente a circa un milione di studenti, con prevalenze che sono maggiori nei maschi rispetto alle loro coetanee e che aumentano con l'età. Come si legge ancora sul do-

cumento del **CNR**: «Il boom delle sigarette elettroniche in Italia si è registrato nel 2012, e dal 2013 rileviamo il dato di consumo nella popolazione studentesca. Possiamo affermare che, nonostante il consumo di tabacco in forma di sigarette sia in costante **diminuzione**, non lo è affatto il consumo di nicotina. Tanto che, prendendo in considerazione sia le sigarette tradizionali che le e-cig, il consumo di nicotina torna vertiginosamente a salire e raggiunge livelli precedenti a quelli del 2010, anno in cui l'e-cig ha fatto la sua comparsa sul mercato italiano. Numeri che crescono ulteriormente se aggiungiamo al novero anche le altre formulazioni disponibili, come tabacco da sniffo, pipe e sigarette senza combustione.

Il reperimento dell'e-cig risulta facile per circa la metà degli studenti intervistati. Sulle **motivazioni**, il 76,1% dei fumatori di sigaretta elettronica ha riferito di averla provata la prima volta per curiosità, il 15,7% perché offerta da amici e l'8,3% per smettere di fumare. Considerando l'età di primo uso per la sigaretta elettronica, le percentuali aumentano con gli anni, ma si registra un calo importante (dal 68,9% nel 2013 al 44,2% nel 2018) per la percentuale degli studenti che hanno iniziato a 16 anni o più, mentre aumenta quella di chi ha cominciato a 13 (dall'1,6% al 9%). Nel 2019 quasi 20.000 studenti, l'1,6%, hanno provato prima dei 12 anni.

Nel 2018 gli studenti che hanno riferito una duplice abitudine al fumo (sigarette ed e-cig) sono oltre 650 mila, il 25,2%. La ricerca ha rilevato anche altre forme di consumo del tabacco, come l'uso di pipa ad acqua (shisha), dichiarata dal 5,6% dei ragazzi, tabacco da sniffo dal 3,3% e sigarette senza combustione, che hanno conquistato 130mila adolescenti, il 5% della popolazione studentesca.

L'ultimo dato rilevato dall'inchiesta riguarda la **consapevolezza** sui divieti. Sebbene il 70,4% degli studenti fosse consapevole del divieto di fumo ai minorenni, 200 mila di loro lo ignoravano (il 7,8%) oppure ritenevano valesse solo fino a 14 (5,7%) o 16 anni (9,9%).

Stando ai dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, il tabacco si colloca al **secondo posto** tra le cause di morte, con quasi 6 milioni di decessi l'anno, e primo tra le cause di morte evitabili.

“ La sigaretta è un segmento che ha la brace da una parte e uno sciocco dall'altra ”



Secondo i dati dell'Oms, il tabacco è la seconda causa di morte al mondo, con quasi sei milioni di decessi l'anno

Mille motivi per non fumare... 0 per smettere subito

Ad ogni boccata si inalano 4.000 sostanze velenose

» Nonostante il parere del ricercatore australiano William Whitby - strenuo sostenitore della teoria per cui il fumo di sigaretta ha benefici effetti per la nostra salute - siate certi che il fumo di sigaretta è un nemico potenzialmente mortale della nostra salute. I pericoli sono molto numerosi e non solo quelli direttamente correlati alla composizione chimica del fumo prodotto dalla combustione incompleta del tabacco. Fumare è molto dannoso perché può facilmente sviluppare una dipendenza psicologica e fisica nei confronti del "gesto o della ritualità" e della nicotina, l'alcaloide più noto quando si parla dei problemi fumo correlati.

Come ogni forma di dipendenza, anche quella da fumo - che gli addetti ai lavori

chiamano tabagismo - induce resistenza nei confronti degli effetti prodotti dalle sostanze attive e quindi spinge ad incrementare il numero dei grammi di tabacco mandati in fumo ogni giorno.

Fumo che, 40 anni fa, era accusato di veicolare nei nostri alveoli polmonari 800 sostanze - tutte velenose - mentre oggi l'elenco ne contiene oltre 4mila. Nessuna di queste gioverà mai alla salute del fumatore. In cosa consiste quindi il danno da fumo? Un noto aforisma lo spiega molto bene: "La sigaretta è un segmento orientato che ha la brace da una parte e uno sciocco dall'altra". Senza of-

fesa per nessuno ovviamente. Quello che il fumatore paga in termini di salute e qualità della vita in cambio del piacere del fumo dipende dal fatto che "un tiro" contiene tutto il necessario per danneggiare il tessuto polmonare direttamente, per innescare processi infiammatori cronici ai danni della mucosa dei bronchi e per fare danni gravi al sistema cardiovascolare. La nicotina, ad esempio, è

un potente veleno mortale per l'uomo anche a livello di milligrammi ed un potente vasocostrittore. Crea una dipendenza chimica importante (perché produce un transitorio miglioramento delle capacità cognitive) e riducendo il rifornimento di sangue al cuore è causa di ischemie, infarti, ictus e ipertensione. Insieme con la

nicotina respiriamo inoltre molte sostanze - soprattutto il benzopirene e molti altri idrocarburi policiclici aromatici - che sono ad un tempo irritanti e sicuramente capaci di indurre mutazioni al Dna cellulare in funzione della durata dell'esposizione al fumo. Non dimentichiamo che, insieme con il benzopirene, aspiriamo anche ammoniaca, acido cianidrico, acetaldeide e l'acroleina: altro veleno di cui è certa la capacità "mutagenica" sul materiale genetico e quindi la capacità di indurre il cancro al polmone. L'azione sulla mucosa bronchiale è invece causa di insufficienza respiratoria ostruttiva, asma ed enfisema. ♦

