

TABAGISMO

I rischi crescono in proporzione alla quantità di sigarette fumate. Per fare un esempio, 5 sigarette al giorno aumentano le probabilità di ammalarsi di una percentuale pari al 5%, mentre 20 le fanno salire fino al 15%. Anche l'età di inizio rappresenta un fattore determinante: chi comincia a fumare da giovane tendendo ad aumentare nel corso degli anni, ha un tasso di mortalità molto elevato.

Fumando, aumentano i rischi essere affetti da gravi patologie.

- Tumori polmonari, della cavità orale, della vescica, dello stomaco, del fegato e del colon.
- Malattie cardiache e circolatorie: infarto, angina pectoris, arresto cardiaco, restringimento delle arterie renali con ipertensione e insufficienza renale, restringimento dei vasi delle gambe e di quelli che forniscono sangue al cervello, con conseguenti disturbi all'udito, vertigini, ictus, sclerosi coronaria ed emiparalisi.
- Ulcere gastriche, intestinali e gengivali.

Il tabagismo può determinare l'impotenza dell'uomo e, nella donna, gravi danni dell'apparato riproduttivo; se è gravida, il bambino potrebbe nascere affetto da gravi disturbi o addirittura morire prematuramente. Inoltre, il fumo anticipa l'età della menopausa e diminuisce la fertilità della donna.

I rischi per le donne

Il tabagismo femminile cresce di anno in anno: negli ultimi due decenni la percentuale delle fumatrici è cresciuta addirittura del 60%. Eppure, se è vero che il fumo causa seri danni alla salute, nelle donne possono esservi complicazioni ancora più gravi. Infatti, oltre a tutti i problemi che il fumo comporta, esso rappresenta una grave minaccia nei confronti della procreazione e della gravidanza, poiché provoca un'alterazione del quadro ormonale.

Il rischio di una gravidanza extrauterina cresce del 40% e la fertilità diminuisce di 1/3 rispetto alle non fumatrici. Inoltre, se ha fumato più di un pacchetto al giorno, la donna potrebbe addirittura perdere il bambino durante la gravidanza o pochi mesi dopo la nascita poiché, attraversando la placenta, le componenti del tabacco danneggiano gravemente il feto.

Qualora la donna facesse uso della pillola concezionale senza smettere di fumare, il rischio di morte per malattie cardiocircolatorie aumenterebbe poi del 10%. Infine, va ricordato che il fumo anticipa l'età della menopausa di almeno uno o due anni.

ALCOLISMO

L'alcool è una droga, quindi una sostanza tossica e, come tutte le sostanze tossiche, ha effetti diversi a diversi dosaggi. I suoi effetti sono paragonabili a quelli di qualsiasi altra droga perché, al pari delle droghe, agisce sul Sistema Nervoso Centrale, crea **dipendenza psico-fisica, assuefazione e disturbi comportamentali** anche molto gravi.

L'alcool, assunto in piccole dosi, ha effetti euforizzanti, la lingua si scioglie e può avere anche effetti stimolanti o calmanti. Già con un uso assiduo, l'alcool porta ad un'attenuazione della disposizione e della prontezza all'autocontrollo in una persona. La perdita delle inibizioni e dell'autocontrollo portano spesso a comportamenti aggressivi e in alcuni individui aumentano la predisposizione alla violenza.

In stato di ebbrezza la percezione è molto ridotta, il coordinamento dei movimenti è disturbato, diminuiscono la prontezza di riflessi e la sensibilità al dolore.

In caso di pesante **ubriachezza** si comincia a balbettare e a barcollare, si diventa particolarmente loquaci, si parla da soli.

Se l'ubriachezza è eccessiva può provocare vomito, forte perdita dell'equilibrio e condurre a uno stato di disperazione. Infine, cessano di funzionare i nervi motori, si spegne la coscienza e incombe la minaccia di un'intossicazione con conseguenze letali.

L'intossicazione cronica da alcool causa danni molto gravi ed irreversibili per l'organismo. La tossicità di questa sostanza è troppo spesso sottovalutata, come pure i **problemi** o le **cause della dipendenza**.