



Fumo, alcol e droghe: rischi e conseguenze per la salute

Perché parlare di fumo oggi?

Il fumo non è solo una cattiva abitudine, ma una delle principali cause prevenibili di malattia e morte.

- Il tabacco **uccide** 7 milioni di persone ogni anno nel mondo.
- Il fumo causa il 90% delle morti per tumore polmonare, il 25% delle morti per malattie cardiache, il 75% delle morti per malattie respiratorie.
- La maggior parte dei fumatori inizia prima dei 18 anni

Conoscere i rischi significa avere più libertà di scelta

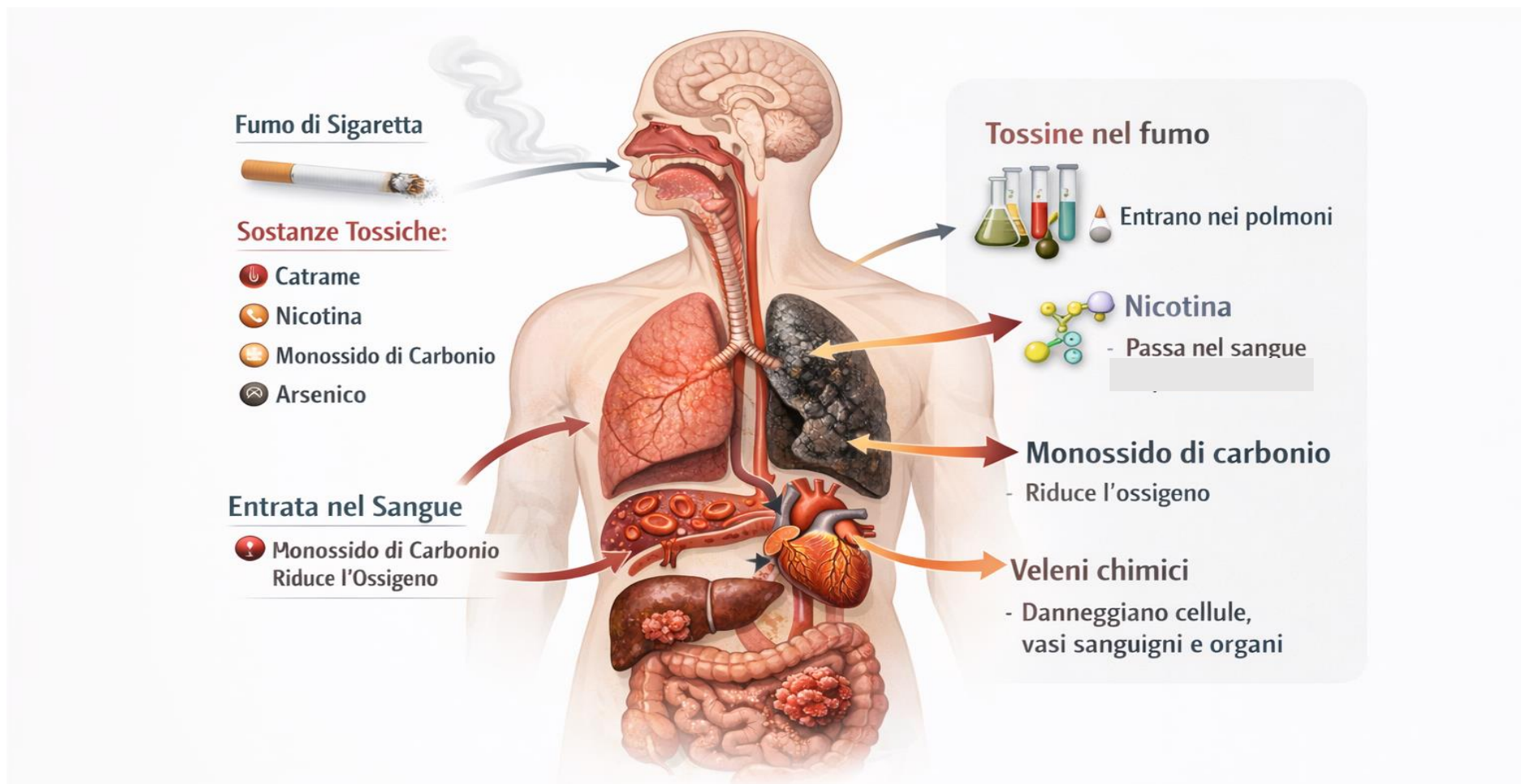


Cosa c'è all'interno di una sigaretta?



Acetone (solvente)
Acido cianidrico (usato nelle camere a gas)
Arsenico (veleno)
Benzene (derivato dal petrolio)
Catrame (derivato da combustibili)
Cadmio (utilizzato nelle pile)
Cloruro di vinile (plastica)
Formaldeide (conservante battericida)
Metanolo (carburante)
Monossido di carbonio (gas di scarico)
Naftalene (gas)
Nicotina (alcaloide tossico)
Ossido di etilene (gas)
Piombo (metallo)
Polonio 210 (elemento radioattivo)
Toluene (solvente industriale)
Toluidina (utilizzata per la sintesi dei coloranti)
Uretano (diserbante, plastificante)

Come agisce il fumo nel corpo



Effetti a breve termine

I danni iniziano subito:

- Fiato corto e tosse
- Diminuzione delle prestazioni sportive
- Alito cattivo e denti ingialliti
- Aumento della frequenza cardiaca



Effetti a lungo termine

- Infezioni broncopolmonari e tumore del polmone
- Infarto e ictus
- Formazione di coaguli e ispessimento delle arterie
- Aumento del rischio di cancro a vescica, fegato, laringe, esofago, pancreas, cavo orale, gola, rene e seno
- Diabete di tipo 2
- Indebolimento del sistema immunitario, con aumento del rischio di infezioni respiratorie e altre malattie
- Invecchiamento della pelle
- Disfunzione erettile
- Effetti avversi in gravidanza
- Aumento rischio osteoporosi e fratture delle ossa
- Riduzione dell'aspettativa di vita



Il cervello e la dipendenza

Non è solo una scelta, ma una dipendenza.

La **nicotina**, una sostanza psicoattiva presente nelle foglie di tabacco, è responsabile della dipendenza che accompagna l'abitudine al fumo.

La nicotina agisce sul **sistema nervoso centrale**, provocando il rilascio di neurotrasmettitori come la **dopamina** che contribuisce a generare la sensazione di piacere e gratificazione avvertita dai fumatori.

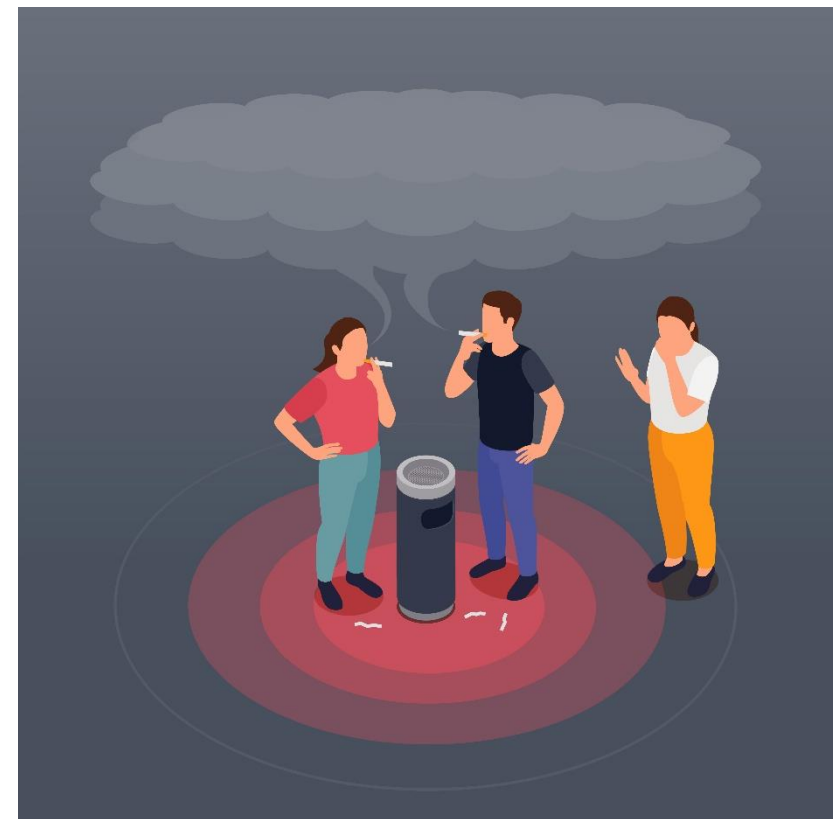
Questo effetto agisce sul sistema di ricompensa e rappresenta uno dei motivi per cui fumare tabacco può diventare una dipendenza difficile da interrompere



Il fumo passivo

Si tratta del fumo inalato involontariamente dalle persone che si trovano a contatto con fumatori attivi.

Il fumo passivo è nocivo anche per i non fumatori che, inalandolo, rischiano di sviluppare gran parte della malattie cui è soggetto il fumatore



Sigarette elettroniche e HTPs



Sigaretta: la combustione (900 gradi) fa sì che le sostanze chimiche nocive vengano inalate.

HTPs (Heated Tobacco Product – Prodotti a tabacco riscaldato): il tabacco viene scaldato (350 gradi) rilasciando aerosol (nicotina e aromi del tabacco).

Sigaretta elettronica: riscalda un liquido, che spesso contiene nicotina, producendo vapore che viene inalato (svapato).

Anche sigarette elettroniche e HTPs danneggiano la salute perché contengono nicotina e sostanze tossiche come aldeidi e monossido di carbonio. Possono inoltre creare dipendenza come le sigarette. Gli effetti a lungo termine sono ancora in fase di studio.

Perché smettere di fumare?

- **Nei primi 20 minuti:** Rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue
- **Dopo 1 anno:** Il rischio di malattia coronarica è dimezzato rispetto a quello di un fumatore
- **Negli anni:** Si riduce il rischio di sviluppare tumori, infarti, ictus, malattie polmonari, infiammazione e iper-coagulazione



Gli effetti dell'alcol sulla salute

Ogni **12 secondi** nel mondo una persona **muore** per cause legate all'alcol (AIRC 2025).

Non esiste un livello di consumo di alcol senza effetti sulla salute.

Il consumo di alcol è associato allo sviluppo di oltre **200** problemi di salute.

L'alcol è stato classificato dall'OMS Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla IARC International Agency for Research on Cancer come **sostanza cancerogena per l'essere umano (Gruppo 1)**.



Effetti a breve termine



- Euforia e disinibizione
- Riduzione delle capacità motorie
- Alterazione del giudizio
- Rallentamento dei riflessi

Astinenza da alcol e coma etilico

L'alcol è la principale causa di molte malattie. Tra le prime:

- la **sindrome o crisi di astinenza da alcol**, una patologia reversibile con intensità e durata soggettive, direttamente proporzionali al periodo di assunzione (più o meno prolungato), al tipo e alla quantità di bevande assunte. L'uso continuativo di alcol in quantità eccessive, produce, infatti, effetti simili a quelli di altre sostanze psicotrope quali induzione della dipendenza psichica e fisica, assuefazione, craving, compulsività e altri disturbi del comportamento, con danni particolarmente rilevanti anche a livello sociale. La crisi di astinenza è caratterizzata da tremori, nausea, vomito, cefalea, sudorazione, ansia, disturbi dell'umore, talvolta crisi epilettiche e può evolvere in certi casi fino al delirium tremens.
- il **coma etilico o intossicazione acuta da alcol**, si verifica quando si raggiungono livelli eccessivi di alcool etilico nel sangue. Questa condizione non deve mai essere sottovalutata, potendo il coma provocare danni irreversibili al sistema nervoso o la morte del soggetto.



Effetti a lungo termine. Patologie dell'apparato gastroenterico

L'alcol può causare:

- esofagite
- gastrite
- steatosi
- epatite acuta e cronica
- cirrosi epatica
- pancreatiti
- tumori all'esofago, al colon-retto e al fegato.



Patologie del sistema nervoso centrale e periferico

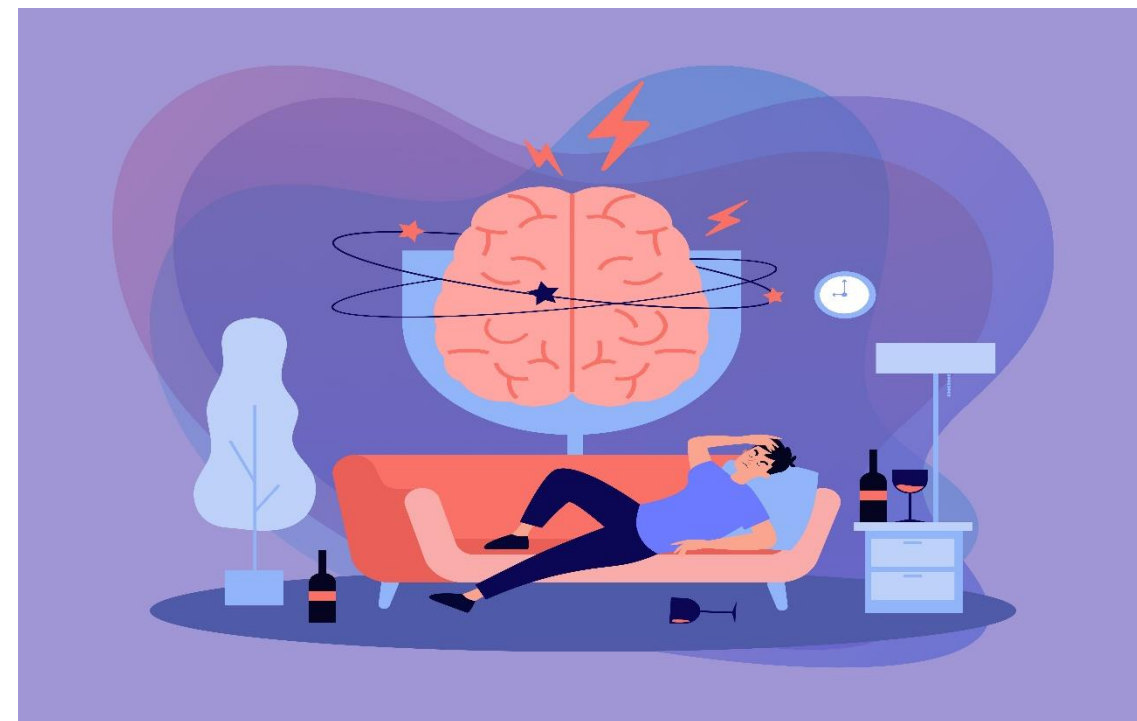
L'alcol modifica la comunicazione tra neuroni e rallenta il sistema nervoso centrale.

Provoca difficoltà di concentrazione, memoria, equilibrio e coordinazione.

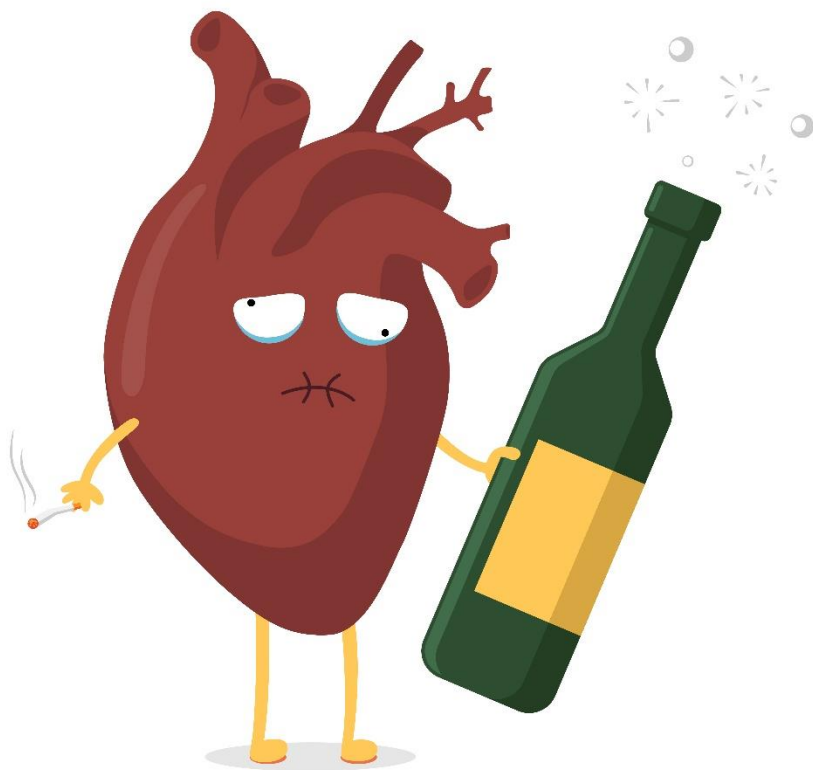
L'uso prolungato può danneggiare in modo permanente alcune funzioni cognitive.

Può inoltre causare:

- Atrofia cerebrale
- Polinevriti
- Sindrome di Wernicke-Korsakoff



Patologie del sistema cardiovascolare



L'alcol può causare:

- infarto
- ictus
- tromboflebiti
- vasculiti

Patologie del sistema endocrino-riproduttivo



L'alcol può contribuire allo sviluppo di:

- infertilità
- impotenza
- diminuzione del desiderio sessuale
- alterazioni ormonali

L'alcol in gravidanza è estremamente pericoloso perché passa direttamente al feto, che non può metabolizzarlo, causando danni irreversibili allo sviluppo, soprattutto al cervello, e può portare alla Sindrome Feto-Alcolica (FAS) e ai disturbi correlati (FASD), caratterizzati da deficit cognitivi, comportamentali e fisici.



Altri tumori

L'alcol è anche causa concomitante di altri tumori, parzialmente alcol attribuibili, come il tumore all'oro-faringe, della laringe della mammella.



Alcol e salute mentale

La dipendenza da alcol causa o peggiora problemi di salute mentale come ansia e depressione e aumenta il rischio di suicidio.



Gli effetti delle droghe sulla salute

L'OMS definisce la droga come qualsiasi sostanza che, introdotta in un organismo vivente, può modificarne le capacità percettive, emotive, cognitive o motorie.

Le droghe possono essere classificate in:

- **Sedativi:** rallentano il sistema nervoso (cannabis, oppiacei, eroina, cannabis, GHB)
- **Stimolanti:** accelerano il sistema nervoso (cocaina, crack, anfetamine, MDMA)
- **Allucinogeni:** LSD, ketamina, MDMA, funghi allucinogeni
- **Inalanti** (popper, colle, solventi)



Droghe e adolescenza



Il **cervello** ancora in fase di sviluppo è più **vulnerabile** agli effetti neurotossici delle droghe. L'adolescenza è un periodo durante il quale ha luogo un ampio rimodellamento dei circuiti corticali e limbici che conducono all'acquisizione di processi cognitivi e comportamenti sociali da adulto.

Anche il sistema dei **cannabinoidi** gioca un ruolo chiave in questa critica fase dello sviluppo influenzando la **plasticità sinaptica**. L'esposizione alle droghe in tale fase può portare ad alterazioni neurobiologiche che si traducono in disturbi comportamentali in età adulta (Report Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del CDM).



I danni della cannabis sulla salute

L'uso di **cannabis** crea danni a numerosi organi:

- **Cervello**: compromissione della memoria, dell'apprendimento, della velocità di elaborazione delle informazioni, del coordinamento e del QI
- **Polmoni**: riduzione della densità polmonare, cisti polmonari
- **Sistema nervoso**: ansia, attacchi di panico, schizofrenia, depressione
- **Cuore e circolazione**: aumento della frequenza cardiaca
- La cannabis, anche se assunta per un breve periodo durante la **gravidanza** può influire negativamente sulla crescita e lo sviluppo del feto.



Cocaina e crack

- **Cervello:** emorragia cerebrale
- **Polmoni:** lesioni ai polmoni, difficoltà respiratorie, collasso respiratorio, danneggiamento alla mucosa nasale, perforazione del setto nasale
- **Sistema nervoso:** ansia, attacchi di panico, paranoia, depressione, cambiamenti drastici della personalità e del comportamento
- **Cuore e circolazione:** aumento del battito cardiaco e della pressione arteriosa, rischio elevato di infarto, aritmie e ictus, costrizione dei vasi sanguigni
- La cocaina genera un forte **craving** (desiderio compulsivo), **dipendenza** e il rischio di **overdose** (con convulsioni, coma e arresto cardiaco)



Anfetamine



- **Sistema nervoso:** aumento di ansia, attacchi di panico, paranoia, depressione
- **Cuore e circolazione:** aumento del battito cardiaco e della pressione arteriosa, rischio elevato di infarto, aritmie e ictus
- **Ipertermia**
- **Disidratazione e rischio di danni agli organi interni**
- Rischio di **dipendenza** e di **overdose** (con convulsioni, coma, arresto cardiaco e morte)

Eroina



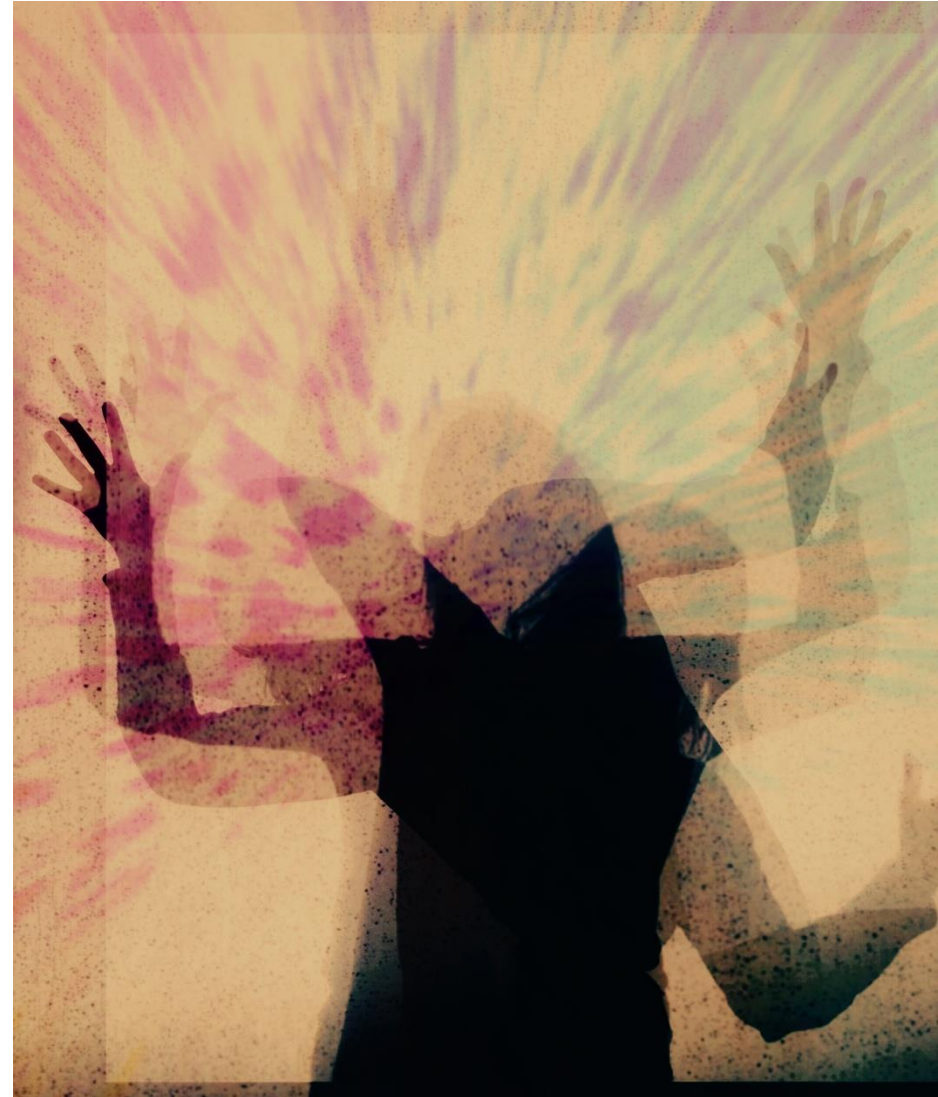
- **Cervello**: rallentamento dei riflessi, perdita della memoria, ischemia cerebrale
- **Sistema nervoso**: depressione, apatia, ansia, irritabilità, insonnia, sonnolenza,
- **Cuore e circolazione**: aumento rischio elevato di arresto cardiaco, ischemie, collasso cardiovascolare con overdose
- **Polmoni**: insufficienza respiratoria
- Rischio di **infezioni**, **trombosi** e **ascessi**
- Vulnerabilità a **HIV** ed **epatite** se si condividono aghi
- **Malattie renali ed epatiche**
- Forte **dipendenza** fisica e psicologica. Sintomi di **astinenza** molto intensi e prolungati nel tempo, rischio di **overdose** (con coma, arresto cardiaco e morte).



LSD, ketamina, MDMA, funghi allucinogeni



- **Cervello:** MDMA e ketamina creano danni cerebrali e compromettono la memoria, emorragie intracraniche
- **Sistema nervoso:** ansia cronica, panico, paranoia, psicosi duratura in soggetti predisposti, flashback dopo settimane o mesi
- **Cuore e circolazione:** MDMA e ketamina aumentano il rischio di aritmie, svenimenti e colpi di calore, ictus e infarto
- L'MDMA produce **ipertermia maligna**, disidratazione, squilibri elettrolitici, **epatite fulminante, trombosi, coagulazione intravasale disseminata, morte.**
- La ketamina causa disturbi della **vescica** e dei **reni** con rischio di **tumore** in caso di utilizzo prolungato.



Inalanti



- Danni nel **breve periodo**: vertigini, mal di testa, svenimenti, battito cardiaco irregolare, bruciore o irritazione delle vie respiratorie, alterazioni della percezione, sincope, debolezza muscolare, depressione
- Danni nel **lungo periodo**: danni cardiovascolari, arresto cardiaco, danni alla struttura cerebrale, irritazioni croniche a naso, gola e polmoni, necrosi del tubo digerente
- **Interazioni** pericolose con farmaci, alcol, anfetamine, cocaina
- **Morte** per asfissia, soffocamento e avvelenamento



Dipendenze: non sei solo davanti alle tue fragilità



Fumare, bere e assumere droghe è farsi del male.

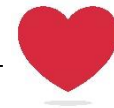
Le dipendenze da alcol e droga sono la spia di una **fragilità**, di un malessere interiore.



Tutti possono trovarsi vulnerabili di fronte a sostanze o comportamenti compulsivi.
Non vergognarti!

Parlane con qualcuno di fiducia, rivolgiti a professionisti e centri specializzati.

Chiedere aiuto è il primo passo per riprendere il controllo della tua vita





Bibliografia

Tobacco factsheets, OMS, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

La sigaretta elettronica è meno pericolosa della sigaretta di tabacco?, AIRC, <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/la-sigaretta-elettronica-e-meno-pericolosa-della-sigaretta-di-tabacco>

Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders, OMS, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096745>

I danni dell'alcol, Ministero della Salute, www.salute.gov.it/new/it/tema/alcol/i-danni-dell'alcol/

Droghe e prevenzione, Dipartimento delle politiche contro la droga e le altre dipendenze, Presidenza del CDM, <https://www.politicheantidroga.gov.it/it/>

Tossicodipendenze, Istituto Superiore di Sanità, EpiCentro, <https://www.epicentro.iss.it/tossicodipendenza/aggiornamenti>



Contatti

Se hai ulteriori domande o dubbi scrivici su: prevenzione.dissal@unige.it