

# Fumare poche sigarette al giorno non fa male

Chi non ha mai sentito dire frasi come “è vero che il fumo fa male, ma io fumo solo quattro o cinque [sigarette](#) al giorno, che vuoi che siano?” oppure “poche sigarette al giorno non hanno mai fatto male a nessuno, chi fuma uno o due pacchetti al giorno allora cosa dovrebbe dire?” o anche “mio nonno non ha mai toccato una sigaretta eppure è morto lo stesso di [tumore](#) ai polmoni”. Queste credenze popolari si basano, da un lato, sull’idea che fumare solo poche sigarette al giorno sia sufficiente per proteggersi dai danni del fumo, dall’altro, sull’idea che solo chi fuma molto può contrarre un tumore ai polmoni o altre importanti malattie. In realtà, **non esiste** una soglia al di sotto della quale possiamo affermare che il fumo non causi danni alla salute. Pertanto, la convinzione che fumare solo qualche sigaretta al giorno non faccia male all’organismo è **del tutto priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Sai cosa stai fumando?

Non tutti sanno che una sigaretta non è fatta di solo tabacco, ma è un aggregato di diverse componenti che, con la combustione, sprigionano **più di 4000 sostanze chimiche**. Tra le più pericolose vi è il **catrame**: questa sostanza contiene **particelle cancerogene** che, assieme ad altre componenti irritanti, si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie portando a **infezioni, bronchiti croniche ed enfisemi**, fino alla pericolosa **broncopneumopatia cronica ostruttiva**. Le sigarette contengono anche **nicotina**, un alcaloide che incide negativamente sul sistema cardiovascolare, nervoso, **crea dipendenza** (esattamente come le droghe) e favorisce la lassità.

### • Sai cosa stai rischiando?

Il fumo è la **prima causa di morte** facilmente evitabile. Questo pessimo vizio, oltre a provocare **malattie respiratorie** (dalla bronchite al cancro ai polmoni), aumenta anche il rischio di **infarto cardiaco**, di altre **patologie cardiovascolari gravi** ed anche di disturbi dell’apparato digerente come **ulcera** e **colon irritabile**. L’atto di fumare, poi, favorisce il **gonfiore addominale** perché si ingurgita aria. Il fumo riduce la **fertilità maschile e femminile**, ha un **effetto nocivo sul feto** e sull’andamento della **gravidanza** in generale e danneggia altresì chi ci sta intono. Il fumo passivo può causare **infezioni polmonari** nei neonati, **irritazioni agli occhi, tosse** e disturbi respiratori nei bambini, oltre ad aumentare il rischio di **asma e otiti**. In Italia si stima che il fumo sia responsabile del 91% di tutte le morti per cancro al polmone negli uomini e del 55% nelle donne, per un totale di circa **30.000 morti l’anno**.

### • Fumo e antiossidanti

Il fumo provoca l’aumento dei **radicali liberi** nell’organismo, nemici della bellezza e responsabili dell’**invecchiamento precoce** delle nostre cellule. Per contrastare la loro azione dannosa bisogna fare il pieno di **antiossidanti, sostanze protettive** che si trovano soprattutto in frutta e verdura (fresche e poco manipolate), nell’**olio d’oliva** e nel **Grana Padano DOP (zinco, selenio e vitamina A)**. Scarica gratis [questa App](#) e ottieni subito tanti gustosi menu ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi.

## RICORDA

Per preservare un buono stato di salute e vivere più a lungo **bisogna smettere completamente di fumare**: limitare le sigarette non basta!

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

**Dott.ssa Carolina Poli,**

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

---

### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.