

## Fumo, un'abitudine altamente pericolosa da abbandonare senza compromessi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, ho 25 anni e sono fidanzato con una ragazza che amo molto. C'è solo un motivo di tensione fra di noi: lei fuma, mentre io non posso nemmeno sopportare l'odore di una sigaretta a distanza di metri! Il problema, però, non è la mia intolleranza: è che sono seriamente preoccupato per la sua salute, anche se lei tende a minimizzare. A parte il tumore ai polmoni, di cui tutti giustamente parlano, quali altre malattie si rischiano? Come posso argomentare in modo convincente le mie ragioni?".

Alessandro G. (Roma)

Gentile signor Alessandro, le rispondo molto volentieri perché purtroppo il fumo sta diventando una vera e propria emergenza medica fra le donne italiane, anche molto giovani. Nel nostro Paese, infatti, mentre il numero dei fumatori maschi è in calo, le donne fumano sempre di più. Il risultato di questa sconcertante situazione è che fra gli uomini si osserva una riduzione del tumore ai polmoni, mentre nelle donne questo cancro è aumentato del 30% negli ultimi anni. Ma come lei correttamente intuisce, non sono solo i polmoni a correre seri rischi.

Quali altre forme di cancro minacciano le fumatrici?

La combustione del tabacco produce circa 50 sostanze altamente cancerogene, fra cui gli idrocarburi policiclici, che entrano nel circolo sanguigno e raggiungono tutti i tessuti. Le donne che fumano corrono quindi un rischio maggiore di contrarre il cancro al seno, al collo dell'utero (il fumo potenzia l'azione del Papillomavirus) e alla vescica (le sostanze cancerogene vengono escrete dal rene e poi, soprattutto durante la notte, si concentrano appunto nella vescica).

E sul fronte cardiovascolare?

Il fumo aumenta il rischio di infarto di quasi 9 volte. Inoltre, uno studio pubblicato nel 2008 dal British Medical Journal indica che le donne che fumano sono esposte al rischio di aneurisma dell'aorta addominale 8 volte di più delle donne che non abbiano mai fumato. L'aneurisma è una dilatazione della parte discendente dell'aorta, conseguente ad aterosclerosi, e comporta la rottura dell'aorta stessa, con un tasso di mortalità che si aggira tra il 75 e l'80%.

Un altro studio, pubblicato sulla rivista Stroke sempre nel 2008, dimostra che il rischio di ictus aumenta con il numero di sigarette fumate, anche nelle giovanissime. In particolare, le giovani fumatrici hanno un rischio più che doppio di ictus. Il pericolo, inoltre, cresce con il numero di sigarette fumate al giorno, aumentando di oltre 4 volte oltre le 20 sigarette, e addirittura di 9 volte oltre le 40 sigarette. Insomma, se si vuole avere un cuore sano a lungo, per vivere e per amare, è meglio lasciar perdere il fumo e assaporare meglio la vita!

E' vero che il fumo aumenta anche il rischio di demenza?

Purtroppo sì: nelle persone che fumano 30-40 sigarette al giorno o più, raddoppia il rischio di demenza di Alzheimer e triplica quello di demenza vascolare.

Che differenza c'è fra le due forme di demenza?

La demenza di Alzheimer è dovuta all'accumulo nelle cellule nervose di una sostanza tossica, la beta amiloide, che le porta alla degenerazione e alla morte. La demenza vascolare, invece, è dovuta alla carenza cronica di ossigenazione e all'accumulo di sostanze tossiche, dovuto al progressivo deposito di "zolle" di colesterolo sulla parete dei vasi sanguigni. In entrambi i casi il deterioramento del cervello diventa progressivamente irreversibile: il che significa consegnarsi a un futuro drammatico di solitudine e di dolore, per sé e per coloro che ci amano.

Quali sono i danni sulla possibilità di avere figli?

A trent'anni, una giovane che fumi 15-20 sigarette al giorno ha, dal punto di vista procreativo, l'ovaio di una donna di quaranta. E va in menopausa mediamente due anni prima coetanee non fumatrici. La menopausa precoce comporta poi un'accelerazione di tutti i processi di invecchiamento: della pelle, del cuore, del cervello, dei vasi sanguigni e delle ossa.

Il fumo, inoltre, riduce le probabilità di successo della fecondazione assistita e – in caso di gravidanza – aumenta il rischio di aborto spontaneo, malformazioni fetali, insufficienza placentare, insufficiente accrescimento fetale e parto prematuro. Molti medici considerano il fumare in gravidanza come un abuso sul feto!

E sulla sessualità?

La sigaretta, rovinando le piccole arterie, riduce la qualità dell'eccitazione genitale (con secchezza vaginale e dolore ai rapporti) e quindi, nel tempo, può ledere anche la frequenza e l'intensità dell'orgasmo, soprattutto dopo la menopausa, quando la carenza degli estrogeni rende ancora più evidenti i danni già provocati dal fumo a livello vascolare genitale.

E' vero che il fumo è dannoso per i figli persino dopo la nascita?

Sì, anche questo è tragicamente vero. Il fumo dei genitori aumenta di 6 volte la probabilità di morti improvvise in culla; aggrava il rischio di asma allergico, otiti e bronchiti recidivanti; e accresce il rischio che il figlio stesso un giorno diventi fumatore: di 5 volte se fuma solo la madre, di 8 volte se fumano entrambi i genitori. Infine, secondo uno studio del 2004, i figli delle madri che fumano hanno un rischio aumentato del 24% di avere un tumore cerebrale, rispetto ai figli di madri non fumatrici.

Perché, infine, il fumo danneggia la pelle?

Per tre motivi fondamentali, tutti legati all'azione della nicotina e degli altri fattori tossici prodotti dalla combustione del tabacco. Primo: riducono l'ossigenazione della cute, causando lo sgradevole colore grigiastro tipico dei forti fumatori. Secondo: alterano la produzione di collagene, elastina e mucopolisaccaridi da parte dei fibroblasti, diminuendo il turgore e l'elasticità della cute stessa. Terzo: aumentano la vulnerabilità ai danni da raggi ultravioletti.

In conclusione...

Tumori, accidenti cardiovascolari, demenze, infertilità, complicazioni ostetriche, disturbi sessuali, pelle sfiorita e persino gravi problemi di salute per i figli: gli effetti del fumo sulla salute femminile assomigliano davvero a un bollettino di guerra, a fronte del quale l'obiettivo di una persona responsabile deve essere uno solo: zero sigarette per tutta la vita e, se si è già iniziato, smettere senza compromessi.

Le terapie in questo senso sono numerose, e spesso vanno associate per affrontare correttamente tutti i fattori biologici e psicologici che predispongono al fumo. Per maggiori approfondimenti su questo specifico tema la rimando agli altri articoli pubblicati su questo sito. E le auguro di cuore di trovare l'approccio giusto per aiutare la sua fidanzata ad abbandonare questa abitudine davvero distruttiva sotto ogni possibile aspetto: magari scegliendo uno sport o un hobby emotivamente appagante e divertente che le consenta di scaricare le emozioni negative senza farsi del male!