

FUMOQUIZ

1	Quanti sono i fumatori in Italia?	<p>a) 8%</p> <p>b) 22%</p> <p>c) 53%</p> <p>d) 75%</p>	<p>Negli ultimi 50 anni la percentuale di fumatori è costantemente scesa rispetto agli anni passati, sia per i maschi (passati dal 65% del 1957 al 25,4% del 2014) sia per le femmine (dal 26% del 1990 al 18,9% del 2014). Spesso si ha l'impressione che i fumatori siano più numerosi dei non fumatori. In realtà le statistiche dimostrano che meno di un quarto della popolazione adulta fuma. Potete verificare questo dato chiedendo ai ragazzi di alzare una o tutte e due le mani a seconda che abbiano uno o entrambi i genitori fumatori, e calcolare la percentuale rispetto al numero dei genitori di tutti i ragazzi.</p>
2	Quante sostanze sono contenute nel fumo di una sigaretta?	<p>a) 2</p> <p>b) 60</p> <p>c) 4.000</p> <p>d) 12.000</p>	<p>Sono circa 4000, di cui però solo 3 sono indicate sul pacchetto (nicotina, catrame, ossido di carbonio). Le altre sostanze sono presenti nel tabacco come residuo dei processi di coltivazione (fertilizzanti, pesticidi), oppure vengono aggiunte per migliorare il gusto della sigaretta (acido citrico, caramello, cacao) o per aumentare la dipendenza (ad es. l'ammoniaca). Altre si sviluppano in seguito alla combustione della sigaretta e ai processi chimici conseguenti.</p>
3	Nel fumo di tabacco quale di queste sostanze non c'è?	<p>a) ammoniaca</p> <p>b) polonio 210</p> <p>c) vitamina E</p> <p>d) arsenico</p>	<p>L'ammoniaca, sostanza tossica e irritante, utilizzata come solvente e sbiancante, viene aggiunta nella lavorazione del tabacco per aumentare l'assorbimento della nicotina a livello polmonare e quindi per accrescere il suo potere di creare dipendenza. Il polonio 210 è una sostanza radioattiva contenuta in alcuni fertilizzanti utilizzati per la coltivazione del tabacco. Qualche anno fa era venuta alla ribalta in seguito all'avvelenamento di una spia russa con questa sostanza. Il polonio 210 emette radiazioni (chi fuma 20 sigarette al giorno per un anno viene esposto ad una quantità di radiazioni pari a quelle che riceverebbe facendo 20 schermografie al torace) che sono in grado di alterare la struttura del DNA cellulare favorendo l'insorgenza di tumori. L'arsenico è un potente veleno, impiegato come pesticida, erbicida e insetticida. La vitamina E, che è un antiossidante, non c'è. Anzi il fumo accelera i processi di ossidazione delle cellule e quindi accelera l'invecchiamento.</p>

4	Chi ha fumato un pacchetto di sigarette al giorno per 35 anni ha introdotto nei polmoni una quantità di catrame pari a ...	a) mezzo chilo b) un chilo e mezzo c) due chili e mezzo	Normalmente una sigaretta può contenere fino a 10 milligrammi di catrame. Ma questa quantità, indicata sul pacchetto, non indica necessariamente quella effettivamente aspirata, che è superiore se si fuma aspirando profondamente o si tirano boccate frequenti. Questo perché i valori indicati sono misurati da una macchina che fuma con un metodo standardizzato. Per questo chiamare una sigaretta "light" è improprio perché fumando si può assorbire fino a 3 volte la quantità di catrame indicata.
5	La metà degli adolescenti fuma regolarmente?	a) si b) no	Secondo l'indagine HBSC realizzata dall'OMS nel 2010 tra i ragazzi di 11, 13 e 15 anni che frequentano la scuola media inferiore e superiore, è emerso che in Veneto la percentuale di preadolescenti e adolescenti che hanno provato a fumare cresce velocemente con l'età. Fra gli 11enni il 6% ha sperimentato il fumo, mentre la percentuale sale al 56% nei 15enni, con differenze tra i sessi che tendono a ridursi all'aumentare dell'età. Fortunatamente non tutti diventano fumatori abituali, ma i dati della ricerca hanno rilevato che nei 15enni una percentuale pari al 16% fuma regolarmente (almeno una sigaretta tutti i giorni).
6	Cosa può provocare il fumo in bocca?	a) perdita dei denti b) aumento del senso del gusto	Il fumo, oltre a provocare alito cattivo, favorisce nel tempo infezioni alle gengive, a causa dell'accumulo della placca e dell'alterazione delle difese immunitarie, con rischio di sviluppare malattie come la piorrea che causa la perdita dei denti. Inoltre, l'alta temperatura del fumo aspirato danneggia le papille gustative, tanto è vero che i fumatori sentono meno i sapori.
7	Qual è la sostanza contenuta nel tabacco che provoca dipendenza?	a) la nicotina b) il catrame c) l'ossido di carbonio d) nessuna	La nicotina è considerata una vera e propria droga, in grado di provocare assuefazione, con aumento della tolleranza (necessità di aumentare la dose per avere gli stessi effetti), dipendenza fisica e psicologica, con comparsa di sintomi di astinenza se si interrompe l'assunzione. In realtà le persone che fumano, se all'inizio lo fanno per gli effetti piacevoli della sigaretta, a lungo andare fumano per non avvertire i sintomi di astinenza (nervosismo, mancanza di concentrazione). Non è facile stabilire dopo quante sigarette fumate si instauri la dipendenza. Alcune ricerche hanno dimostrato che negli adolescenti anche poche sigarette possono creare dipendenza.

8	Qual è l'effetto della nicotina sui vasi sanguigni?	<p>a) li restringe</p> <p>b) li allarga</p>	<p>La nicotina restringe i vasi sanguigni di piccolo e medio calibro. Questo determina un minor afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, in tutti i tessuti del nostro organismo, provocando un aumento del rischio di infarto e ictus cerebrale, ma anche un aumento del battito cardiaco con affaticamento del cuore e aumento della pressione arteriosa. Inoltre il minor afflusso di sangue al tessuto cutaneo determina il colorito grigiastro della pelle del fumatore, il suo assottigliamento, e quindi il precoce invecchiamento e la comparsa di rughe.</p>
9	Ogni anno in Italia quante persone muoiono per malattie legate al fumo?	<p>a) 24.000</p> <p>b) 43.000</p> <p>c) 80.000</p> <p>d) 500</p>	<p>Sono 80.000 i morti in Italia, 3 volte in più dei morti per alcol (24.000 all'anno) e 160 volte i morti per droghe illegali (circa 500 all'anno). Il fumo è la prima causa di morte evitabile nei Paesi sviluppati e il numero dei decessi supera quello per droghe illegali, alcol, incidenti stradali e sul lavoro, omicidi e suicidi messi insieme.</p>
10	Quanti soldi si stima abbia speso in sigarette un fumatore di 40 anni che ne fuma 10 al giorno dall'età di 18 anni?	<p>a) meno di 8.000 Euro</p> <p>b) più di 17.000 Euro</p> <p>c) circa 12.000 Euro</p>	<p>Calcolando per ogni pacchetto circa € 4,30 (prezzo minimo):</p> <p>n° di anni di fumo = 22</p> <p>n° di giorni = $22 \times 365 = 8.030$</p> <p>n° di sigarette fumate = $8.030 \times 10 = 80.300$</p> <p>n° di pacchetti = $80.300 : 20 = 4.015$</p> <p>costo = $4.015 \times 4,30 = 17.264,5$ euro</p>
11	In una stanza chiusa dove una persona sta fumando una sigaretta, il livello di polveri sottili è pari a...	<p>a) quello rilevato in riva al mare</p> <p>b) quello rilevato nel centro di Verona</p> <p>c) 10 volte il limite oltre il quale scattano le misure antiinquinamento</p>	<p>La quantità di polveri sottili presenti in una stanza dove un fumatore sta fumando può arrivare a 400 microgrammi per metro cubo, cioè 10 volte il valore (40 microgrammi) che fa scattare i provvedimenti di limitazione del traffico. Nel fumo passivo sono presenti le stesse sostanze che il fumatore inspira fumando, in percentuali anche maggiori, però diluite nell'aria. Quindi anche il non fumatore che si trova in un ambiente dove qualcuno fuma inala ossido di carbonio, nicotina, sostanze irritanti e cancerogene che possono danneggiare il suo organismo e provocare le stesse patologie del fumatore (malattie respiratorie e cardiovascolari, tumori). Per questo motivo è stata approvata la legge che vieta il fumo in tutti i locali pubblici.</p>
12	A quale età si possono comprare legalmente le sigarette?	<p>a) 18 anni</p> <p>b) 16 anni</p> <p>c) 14 anni</p> <p>d) a qualsiasi età</p>	<p>Con la recente approvazione del Decreto Legge del Ministro della Salute Balduzzi è stata alzata da 16 a 18 anni l'età minima per poter acquistare legalmente le sigarette. Fumare in giovane età predispone a maggiori danni fisici e aumenta il rischio di sviluppare dipendenza.</p>

13	Il fumo può causare impotenza sessuale?	a) si b) no	La nicotina è un vasocostrittore e facilita l'accumulo dei grassi sulle pareti interne dei vasi sanguigni con relativo restringimento e occlusione ; questo processo può interessare anche i vasi sanguigni dell'organo sessuale maschile, causando impotenza .
14	Esiste qualche nazione nel mondo dove fumare è sempre vietato dalla legge?	a) si b) no	Dal 2005 l'unico paese dove è proibito produrre e vendere sigarette è il Bhutan , una piccola nazione situata a nord dell'India. Il sovrano di questo paese, vista l'estrema povertà della popolazione, ha vietato il fumo per evitare che le persone impiegassero le già poche risorse economiche per un'abitudine inutile e dannosa.
15	Se tutti i fumatori smettessero di fumare i casi di tumore al polmone diminuirebbero del...	a) 10% b) 25% c) 50% d) 80%	Si calcola che più dell'80% di chi contrae un tumore polmonare sia fumatore, mentre solo l'1 - 2% dei tumori polmonari è attribuibile all'inquinamento atmosferico. Sono circa 10 anni che si è riusciti a identificare quali sostanze contenute nel fumo siano cancerogene (se ne contano circa 40 , tra cui il benzopirene).
16	Tra l'ossigeno e l'ossido di carbonio, quale sostanza preferiscono trasportare i globuli rossi?	a) l'ossigeno b) l'ossido di carbonio	Il fumo di sigaretta riduce la quantità di ossigeno disponibile per le cellule (l'ossido di carbonio si sostituisce all'ossigeno perché si lega più facilmente all'emoglobina del sangue; l'affinità dell'emoglobina all'ossido di carbonio è 200 volte maggiore rispetto all'ossigeno), e quindi riduce la capacità respiratoria. Il fumo fa arrivare meno ossigeno a tutti gli organi e tessuti (muscoli, cuore, cervello, pelle) riducendone l'efficienza e diminuendone le prestazioni (ad es. nello sport).
17	Quanti minuti di vita si perdono per ogni sigaretta fumata?	a) 1 minuto b) 2 minuti c) 4 minuti d) 5 minuti e mezzo	Fumare diminuisce l'aspettativa di vita . Uno studio realizzato su 35.000 medici in Gran Bretagna, fumatori e non fumatori, seguiti nell'arco di circa 50 anni, ha evidenziato che in media i fumatori perdono fino a 10 anni di vita .
18	Fino a quante sigarette si possono fumare al giorno per non subire danni?	a) fino a 5 b) fino a 3 c) fanno sempre danno	Anche una sola sigaretta è in grado di danneggiare l'endotelio, cioè il tessuto che riveste i vasi sanguigni, predisponendo a patologie cardiovascolari; inoltre per le sostanze cancerogene non è possibile identificare una soglia limite al di sotto della quale non ci sia rischio.
19	Fumare in gravidanza aumenta il rischio di morte improvvisa del neonato di....	a) 1 volta b) 2 volte c) 3 volte	La morte improvvisa del lattante è il decesso inatteso e inspiegabile di un bambino apparentemente sano. Diversi ricercatori hanno dimostrato che fumare durante la gravidanza triplica il rischio di una morte improvvisa del neonato (MacDorman et al., 1997; Blair et al., 1996).