

IL <<VOLTO DA FUMO>>

Si può leggere sul viso se una persona è schiava delle sigarette oppure no. Numerosi studi hanno infatti confermato che il fumo è un fattore di rischio reale per una precoce comparsa di rughe. Sapere ciò può costituire un deterrente in grado di convincere maggiormente alcune persone a non iniziare o a smettere di fumare, più di quanto possa fare il sapere del rischio di infarti e tumori.

Il *volto da fumatore* è un'entità scientificamente dimostrata. Le sue <<stimate>> sono un colorito pallido, grigiastro e una precoce comparsa di rughe su tutto il volto, ma soprattutto nella regione peri-orbitaria. Una ricerca dell'Università di Salt Lake City ha dimostrato attraverso fotografie della regione temporale che chi consuma più di 50 pacchetti l'anno ha un'incidenza di rughe 4,7 volte maggiore dei non fumatori.

L'effetto è moltiplicato se c'è una contemporanea super-esposizione solare. Fumare nuoce alla pelle a causa della *vaso-costrizione* indotta dalla nicotina, che provocando una riduzione della circolazione e, quindi, dell'apporto di ossigeno, determina un'alterazione quantitativa e qualitativa delle fibre collagene ed elastiche del derma, elementi fondamentali della tonicità della cute, favorendo la formazione delle rughe. La comparsa delle rughe periorbitarie è anche favorita dal cronico strizzare gli occhi irritati dal fumo.

Il *benzoalfapirene*, uno dei 4.000 tossici presenti nel fumo di una sigaretta, agisce anche riducendo i livelli di vitamina A, che ha ruolo protettivo sulla pelle. In coppie di gemelli è stato dimostrato che il viso del gemello fumatore dimostra un bel po' di anni in più dell'altro non fumatore.

Nelle donne fumatrici è stata anche descritta una maggiore pelosità del volto, attribuita a turbe ormonali, la cui effettiva presenza è testimoniata dalla precocità (di circa 5 anni) della menopausa nelle forti fumatrici.

Il deposito di microparticelle e la ridotta circolazione del cuoio capelluto rendono i capelli fragili e opachi. Così come i depositi di catrame alterano il colore dello smalto dei denti e il difetto circolatorio crea alterazioni a carico dei tessuti gengivali.

Il rischio di mandare <<in fumo>> il proprio fascino è proporzionale al numero di sigarette e al periodo di esposizione.

(1) Letteralmente, colpa nel vigilare, grave disattenzione

9.4.6

Alcuni luoghi comuni sul fumo da sfatare

<< Solo chi fuma molte sigarette deve necessariamente smettere di fumare >> : fumando meno di 5 sigarette al dì i rischi sono ridotti, ma non annullati, quindi è meglio smettere se si fuma da molti anni.

<<Se si smette di fumare si ingrassa>>: si può avere un aumento del peso (dipendendo dal fatto che il cibo è più saporito, non essendo il suo aroma mascherato dal gusto di sigarette), ma l'incremento ponderale può essere contenuto grazie ad accorgimenti dietetici e a un incremento dell'attività fisica, non limitato dal fumo.

<< L'astensione dal fumo compromette la concentrazione>>: dopo un primo momento in cui la dipendenza è ancora forte (riducibile con terapia sostitutiva con nicotina), si ha un progressivo miglioramento del rendimento intellettuale.

<<Fumare non incide sulle prestazioni fisiche>>: fumare significa respirare più faticosamente e di conseguenza diminuisce il rendimento fisico; si ha una bassa tolleranza allo sforzo e si recupera con maggiore difficoltà.

<<Fumare qualche sigaretta in gravidanza non è poi così rischioso>>: continuare a fumare durante la gravidanza aumenta l'incidenza di basso peso alla nascita, di mortalità neonatale e di morte improvvisa del neonato (la <<morte in culla>>).

<<Fumare sigarette leggere è meglio>> : il rischio di cancro è uguale, ma la patologia si presenta solo in modo diverso, infatti chi fuma <<leggero>> a arrivare a inalare quantità di nicotina e di condensato di catrame fino a più del doppio di quanto indicato sul pacchetto perché aspira più a fondo e più frequentemente.