

Scheda di approfondimento

Gli effetti del fumo sui polmoni e i benefici quando si smette

A cura di Stefano Aliberti, responsabile Pneumologia IRCCS Istituto Clinico Humanitas e docente Humanitas University

Il fumo è la prima causa prevenibile di morte: secondo i dati dell'Iss, in Italia si stimano oltre 93mila morti ogni anno attribuibili al fumo, cioè più di 250 persone al giorno. Il rischio aumenta con la quantità e la durata dell'esposizione al fumo, ma anche pochi anni di "vizio" possono già avere effetti molto dannosi.

Quali danni provoca

Il fumo danneggia quasi tutti gli organi, soprattutto polmoni, cuore e cervello. È all'origine di malattie respiratorie come bronchite cronica, enfisema e bronco-pneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) una malattia progressiva che rende difficile respirare. È la prima causa di tumore al polmone (oltre l'80% dei casi nei fumatori), ma fa crescere anche il rischio di almeno altri 17 tipi di tumore, inclusi bocca, gola, esofago, pancreas, vescica e rene. Inoltre, il fumo aumenta il rischio di malattie cardiovascolari come infarto e ictus, anche nei giovani adulti, a causa dei danni ai vasi sanguigni, riduce l'ossigenazione del sangue e accelera il processo di aterosclerosi (indurimento delle arterie).

Pericoloso anche per chi non fuma

Grande attenzione va data anche al fumo passivo che è rischioso anche in piccole quantità: infatti, nei bambini esposti al fumo di sigaretta sono più ricorrenti i casi di asma, otiti, bronchiti, polmoniti, morte improvvisa del lattante (SIDS) e problemi nello sviluppo polmonare. Nelle donne in gravidanza l'abitudine al fumo aumenta il rischio di parto prematuro, basso peso del piccolo alla nascita e complicazioni ostetriche. Negli adulti non fumatori, il fumo passivo può provocare malattie cardiovascolari, tumori e danni respiratori cronici. Per non mettere a rischio gli altri quindi è sempre bene creare e soggiornare in ambienti completamente liberi dal fumo e rispettare le normative vigenti che vietano il fumo nei luoghi pubblici chiusi, nei luoghi di lavoro e nei veicoli in presenza di minori e donne in gravidanza. Ricordare che aprire le finestre o utilizzare ventilatori non elimina completamente l'esalazione passiva: solo ambienti completamente liberi dal fumo garantiscono una protezione efficace.

Effetti progressivi e cumulativi

I polmoni sani sono di colore rosa chiaro, elastici, con alveoli ben espansi, mentre quelli dei fumatori diventano grigiastri, pieni di depositi di catrame, con zone nere necrotiche, pareti ispessite, alveoli distrutti e muco denso che ostruisce i bronchi.

Quando si smette, si sente

Per capire meglio quanto sia dannoso fumare, il professor Aliberti illustra i benefici nel bravissimo, nel breve e nel medio e nel lungo periodo, una volta che si decide di dire addio alle sigarette.

Dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa iniziano a diminuire: è il primo segnale che il corpo si sta liberando degli effetti acuti della nicotina.

Dopo una settimana i recettori sensoriali di gusto e olfatto iniziano a rigenerarsi, intensificando la percezione dei sapori e degli odori e il livello di ossigenazione del sangue migliora.

Dopo un mese la funzione respiratoria continua a migliorare: si riduce la dispnea (fiato corto) e aumenta la tolleranza allo sforzo, tosse, catarro, affanno si attenuano. La pelle appare più luminosa e ossigenata, grazie alla normalizzazione della microcircolazione cutanea. Diversi studi clinici hanno documentato un miglioramento del sonno e dell'umore: smettere di fumare riduce ansia e depressione, specie nei primi.

Dopo un anno dall'ultima sigaretta il rischio di infarto miocardico si riduce di circa il 50% rispetto a chi continua a fumare, i vasi sanguigni tornano a dilatarsi in modo più efficace, la funzionalità polmonare, soprattutto nei giovani, risulta vicina ai livelli di un non fumatore.

Dopo 5 anni il pericolo di ictus cerebrale può essere considerato simile a quello di un non fumatore, quello di carcinoma della bocca, della gola, dell'esofago e della vescica si dimezza rispetto a chi continua a fumare. I danni provocati dal fumo alle arterie (aterosclerosi) continuano a regredire, soprattutto se non sono presenti altre patologie e la speranza di vita si allunga significativamente: smettere prima dei 40 anni può evitare oltre il 90% del rischio di morte legato al fumo.