

26 giugno 2020: giornata mondiale contro l'abuso di droghe

La salute è un bene prezioso e va mantenuta il più a lungo possibile; la prevenzione attraverso gli stili di vita è il miglior mezzo per realizzare tale obiettivo attraverso scelte individuali e collettive. Mentre è facilmente comprensibile che le scelte individuali possono prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari (attraverso gli stili di vita corretti), è meno intuitivo fare un collegamento tra la propria salute e una scelta "collettiva".

Essendo fondamentale quindi aumentare la consapevolezza e promuovere a livello individuale e comunitario comportamenti e attività che giorno dopo giorno concorrano a migliorare lo stato di salute e a mantenerlo nel tempo, ci focalizzeremo su questo aspetto. Quando, diversi decenni fa, si iniziò a notare che le persone dedite al "fumo di sigarette" avevano una maggiore facilità a diventare affette da patologia cardiovascolare (infarto miocardico, ictus cerebrale, disturbi circolatori alle gambe, ecc.) si ipotizzò che il fumo di sigaretta, in quanto tale, avesse delle caratteristiche particolari che lo rendessero nocivo per l'apparato cardiovascolare. Siccome la caratteristica del tabacco è quella di contenere Nicotina (sostanza che provoca dipendenza) si ipotizzò che fosse questa sostanza a determinare i danni cardiovascolari.

Ma non è così in quanto il fumo di sigaretta, in quanto "fumo" è dannoso, alla pari di qualsiasi altro tipo di fumo, di qualsiasi provenienza: è solo molto concentrato per la modalità particolare con cui viene assunto: la sigaretta.

Questo dato è venuto fuori incrociando i dati statistici delle malattie cardiovascolari dei fumatori con i dati di rilevamento dell'inquinamento atmosferico.

Il dato epidemiologico ha mostrato come tra i fumatori i danni cardiovascolari diventano subito importanti: già con una sola sigaretta al giorno si creano danni cardiovascolari in quantità importante, rispetto a chi non fuma.

Esaminando poi i dati dell'inquinamento atmosferico si mette in evidenza come i gradi di forte inquinamento (equiparabili a fumare 1 sigaretta al giorno) portano la stessa quantità di danni cardiovascolari.

Quindi, per mantenere questo bene prezioso che è la salute il più a lungo possibile è necessario essere coscienti che questo si ottiene attraverso scelte individuali ma che, comunque, incidono anche scelte collettive.

Questa coscienza collettiva è proprio quella che si deve creare a partire sin dalle giovani generazioni: usare il meno possibile per gli spostamenti mezzi di trasporto inquinanti, ridurre l'inquinamento dell'aria dovuto al riscaldamento domestico, evitare la produzione di qualsiasi tipo di fumo (bruciare sterpaglie, barbecue, incenso, ecc.) per evitare a se stessi e agli altri di respirare aria inquinata dal "particolato".

È proprio il particolato, nelle sue componenti PM10, PM2,5 e, soprattutto, UFP (la componente ultrafine del particolato capace di penetrare nelle parti più profonde del polmone) che spiega perché "qualsiasi tipo di fumo è nocivo per l'apparato cardiovascolare".

Prendere coscienza di ciò in forma sia individuale che collettiva è il modo per poter costruire un futuro senza perdere questo bene prezioso che è la salute.

Francesco Magro,
Responsabile Medico del Centro per la Prevenzione e Terapia del Tabagismo ASP 1
Agrigento