

Il fumo: alcuni luoghi comuni da sfatare

- **Il fumo fa dimagrire:** falso. Numerosi studi dimostrano che non ci sono differenze di peso fra chi fuma e chi non fuma.
- **Chi riprende a fumare dopo aver smesso non riuscirà più a smettere di nuovo:** falso. Molti fumatori hanno delle ricadute, ma riescono a ottenere la «vittoria» finale: l'importante è provarci.
- **Fumare non incide sulle prestazioni sportive:** falso. La richiesta di ossigeno aumenta durante l'attività fisica; i fumatori riducono l'apporto di ossigeno al sistema muscolare del 10-20%.
- **Smettere di fumare fa ingrassare anche di 10 kg:** falso. Chi smette di fumare può ingrassare di circa 2 kg, che vengono facilmente persi con l'attività sportiva ed evitando di sostituire la sigaretta con caramelle e cioccolatini.
- **Mio nonno ha fumato per una vita ed è morto a 90 anni:** vero. È stato molto fortunato, dal momento che il 90% dei tumori ai polmoni sono causati dal fumo!
- **Il fumo mi fa sentire più grande:** vero/falso. Fra i ragazzi c'è chi fuma per nascondere la timidezza, ma chi non fuma dimostra di avere più stima di sé.
- **Posso smettere quando voglio:** falso. Risulta che il 40% dei giovani che fumano ha tentato di smettere senza riuscirci.
- **Il fumo può provocare solo il tumore in soggetti predisposti a tale patologia:** falso. Il 90% dei tumori polmonari è dovuto al fumo di sigaretta. I più colpiti sono i forti fumatori (un pacchetto o più al giorno), ma possono sviluppare questa letale malattia anche i fumatori passivi.

La legislazione in materia di tabacco

Il 10 gennaio 2005 è entrata in vigore in Italia la più importante innovazione legislativa in materia di tabacco, costituita dall'**art. 51 della legge n. 3/2003** relativa al divieto di fumo nei locali pubblici. Secondo un'indagine voluta dall'Istituto superiore di sanità, nella popolazione adulta nel 2005 si è registrata una flessione del numero dei fumatori del 2,56%. E, secondo i dati della Federazione italiana tabacchi, dopo l'entrata in vigore della legge che vieta il fumo nei locali pubblici vi è stato un calo delle vendite del tabacco del 15%. La legge potrebbe dunque essere decisiva nel diminuire l'incidenza dei danni da tabagismo. Vediamo nel dettaglio alcuni punti di questa legge.



Il comma 1 dell'art. 51 stabilisce che «è vietato fumare nei locali chiusi, a eccezione di: a) quelli privati non aperti ad utenti o al pubblico; b) quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati». Dunque il divieto di fumo si applica a tutti i locali privati aperti ad utenti e al pubblico. Rispetto alle leggi precedenti, il divieto è stato ampliato anche ai cosiddetti esercizi pubblici quali bar, ristoranti, pizzerie ecc. Il comma 2 dispone l'obbligo, per i locali riservati ai fumatori, di dotarsi «di impianti per la ventilazione ed il ricambio di aria regolarmente funzionanti». Se il locale non risponde, anche temporaneamente, a tutte le caratteristiche tecniche, è da ritenersi non idoneo e il suo gestore è passibile di sanzioni pecuniarie. Il comma 3 prevede poi che, in ogni caso, negli esercizi di ristorazione debbano essere riservati ai non fumatori uno o più locali di superficie prevalente rispetto alla superficie complessiva di uso al pubblico dell'esercizio.