

## Cosa fumiamo

Oltre alle campagne sui tanti danni provocati sulla salute dal fumo, un ulteriore piccolo aiuto a chi sta pensando di smettere di fumare può venire forse dal conoscere quello che si fuma. Pochi sanno infatti che oltre al tabacco, in una sigaretta c'è l'arsenico, l'acetone (quello che si usa per togliere lo smalto dalle unghie), derivati del cianuro, ammoniaca, diossido di titanio, monossido di carbonio, formaldeide, catrame, nicotina... e l'elenco potrebbe continuare ancora e ancora. Sembra quasi impossibile che tutta questa "roba" possa stare in una sigaretta, viene persino da chiedersi dove sia finito il tabacco. Eppure, è proprio così. Ogni volta che si accende una sigaretta, il corpo deve combattere contro dei veri e propri veleni e, anche se al momento sembra uscirne tranquillamente, in realtà non pochi sono i danni. Quella "bionda" dall'aspetto innocuo dunque è una vera e propria bomba chimica.

Se questo non vi avesse ancora convinto, ecco un'altra "ciliegina": la sigaretta è anche radioattiva. Tra i suoi inquietanti componenti si trova infatti anche il polonio 210 che, per chi fuma una trentina di sigarette al giorno, equivale a 300 radiografie al torace in un anno.

Insomma, davvero non resta che un'alternativa: smettere.