

31 maggio Giornata Mondiale Senza Tabacco

La giornata mondiale senza tabacco è stata istituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel **1988**, a fronte delle numerose cause di tumori riscontrate, non solo nei fumatori, ma anche in coloro che sono vittime del fumo passivo.

Il tema scelto quest'anno ha per titolo "Commit To Quit" (impegnarsi a smettere).

La pianta di tabacco è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Solanacee; originariamente la pianta era diffusa in Nord e Sud America. La pianta era conosciuta dai popoli precolombiani come "il cibo degli Dei". L'utilizzo delle foglie per fumare è sicuramente antichissimo, dati i ritrovamenti di pipe risalenti all'età del bronzo. Alcune fonti indicano l'utilizzo del fumo di tabacco durante cerimonie divinatorie per attirare la pioggia attraverso le nuvole di fumo.

I Sacerdoti Atzechi ne utilizzavano il fumo all'inizio delle cerimonie religiose per mandarlo verso il sole. A volte tramite le pipe utilizzate per questi riti propiziatori, lo aspiravano ottenendo un effetto ipnotico sull'organismo o di ebbrezza, che facilitava le comunicazioni con le divinità.

Fumare un grande sigaro ottenuto con le foglie di tabacco era anche un rituale con cui veniva sancita l'amicizia tra i capi tribù.

In Europa il tabacco arrivò nel **1492**, con la scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, che fu anche imprigionato a causa del suo utilizzo.

Il Governatore di Santo Domingo, Don Fernando de Oviedo y Valdez, in un suo scritto così si esprimeva... "tra le molte sataniche arti gli indigeni ne posseggono una altamente nefasta, e cioè l'aspirazione del fumo di tabacco, che produce in loro un profondo stato di incoscienza".

Nel **1560** Jean Nicot de Vallemain (da cui prese il nome la "Nicotina"), ambasciatore di Francia in Portogallo, inviò alcuni semi di tabacco a Francesco II e Caterina dei Medici, vantandone le proprietà curative per molte patologie come l'ulcera, le malattie dello stomaco, le respiratorie ed anche le piaghe. Piaghe che in effetti erano state curate da alcuni indigeni ai marinai feriti durante lo sbarco di Colombo.

Nel **1500** più medici appartenenti a paesi differenti attribuivano all'uso delle foglie di tabacco il rimedio più adatto per curare le più svariate patologie. Da qui in avanti l'espansione del tabacco diventò inarrestabile. Unica voce fuori dal coro fu quella di Re Giacomo I che fu uno strenuo avversario del tabagismo, tanto da dichiarare "Questa deplorabile abitudine, disgustosa per gli occhi, sgradevole per il naso, pericolosa per il cervello, disastrosa per i polmoni".

In Francia nel **1600** si iniziò da parte di alcuni medici a considerare dannoso l'uso del tabacco, anche se da parte dell'aristocrazia si passò dal fumare o masticare il tabacco, ad annusarlo. Questa abitudine che porta ad una leggera sensazione di ebbrezza dovuta al suo odore, è da considerarsi tra le tossicomanie minori.

La nicotina venne isolata nel **1800** da un chimico francese, Nicolas Vanqueilin, per arrivare alla fatturazione delle sigarette da parte di alcuni soldati mussulmani (Assedio di San Giovanni d'Acridi, 1831/2), che iniziarono ad infilare un po' di tabacco nei cilindretti dove conservavano la polvere da sparo. Era un nuovo impiego che portava alla dipendenza il fumatore che non si accontentava di una sola "sigaretta", ma ne confezionava altre.

I medici tedeschi, furono i primi ad identificare i collegamenti tra il fumo ed il cancro ai polmoni, tanto da indire, durante il periodo nazista, la prima campagna pubblica della storia contro il tabacco.

Gli studi condotti dai medici tedeschi dell'epoca, sugli effetti che l'uso del tabacco creava nella salute del fumatore attivo e su quelli passivi, furono supportati da divieti di fumare su tutti i mezzi pubblici e da campagne di sensibilizzazione nelle scuole.

Le guerre mondiali hanno rappresentato una grande diffusione dell'uso del tabacco, incentivato anche dalle campagne pubblicitarie dell'epoca e dalla crescita delle Compagnie produttrici di prodotti a base di tabacco.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, il 5 dicembre **2017**, vince la sua prima battaglia contro 4 compagnie americane, obbligandole a pubblicare le informazioni correttive sugli effetti del fumo sulla salute del fumatore, sia attivo che passivo, e sulle dichiarazioni riguardo il contenuto di catrame.

Il Tabacco dà dipendenza ed è una vera e propria epidemia mondiale che colpisce intere regioni, creando numerose malattie che portano danni a livello di mortalità e di disabilità, incidendo anche sulla produttività.

La Sanità mondiale è riuscita a fare partecipare le Nazioni Unite ed i suoi stati membri, alla Convenzione mondiale per il controllo del tabacco.

In Italia (dati ISTAT **2020**), si stima che i morti per fumo siano oltre 93.000 l'anno, con più del 25% della popolazione interessata, compreso tra i 35 ed i 65 anni di età. Il livello di mortalità nel nostro paese è in diminuzione riguardo agli uomini, ma in aumento riguardo le donne, con un aumento maggiore riguardo il tumore allo stomaco, divenendo la terza causa di morte dopo quello del seno e del colon.

Iniziative da segnalare durante la Giornata mondiale senza Tabacco sono:

- XXIII Convegno Nazionale Tabagismo e Servizio Sanitario Nazionale organizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con l'Istituto Mario Negri;
- Giornata organizzata dalla SIMRI (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili), che ha come scopo la realizzazione di un progetto divulgativo, "Impegnarsi a smettere, anche per i bambini".

Interessante è lo studio che è stato condotto da SWG (società che progetta e realizza ricerche di mercato, di opinione, studi di settore e osservatori), nella primavera **2020**,

su tutto il territorio nazionale, durante il periodo di lock down, dovuto alla pandemia Covid-19, con la finalità di avere un quadro sul comportamento dei fumatori. I risultati emersi sono che il 50% dei fumatori ha mantenuto le stesse abitudini; il restante 50% ha avuto comportamenti molto differenti: c'è chi ha cercato di attuare uno stile di vita più sano, cercando di diminuire la dipendenza, fino a ridurre del tutto il fumo e chi invece, spinto da una situazione di stress e dell'improvviso cambiamento delle abitudini di vita, ha intensificato il rapporto con il tabacco.

La tendenza attuale, che porta molti fumatori a sostituire la normale sigaretta con quella elettronica, dove i dosaggi di nicotina possono essere effettuati su richieste individuali, ha iniziato ad essere studiata dal punto di vista medico e sta dimostrando che, anche se i segnali sui marker di stress ossidativo sono inferiori, come sulla funzione endoteliale, tuttavia non esclude che analoghi effetti si possano riscontrare tramite fumo di sigaretta elettronica. Occorreranno ulteriori e più approfonditi studi sui rischi a livello cardiovascolare.

Contro il fumo è stato istituito dall'Istituto Superiore della Salute un numero verde (800.554088), presente anche sui pacchetti di sigarette.

Questa giornata è dedicata alla sensibilizzazione di quanto un corretto stile di vita, non solo aiuta il fumatore, ma tutto e tutti coloro che lo circondano.