

Questo sito si avvale di cookie per le finalità illustrate nella privacy policy. Se accedi a un qualunque elemento sottostante acconsenti a utilizzarli. [Maggiori info](#) [Prosegui](#)



cerca nel blog

CERCA

ABITARE

ALIMENTAZIONE

ENERGIE ALTERNATIVE

NEWS

MOBILITÀ

TECNOLOGIA

RISPARMIO

Home » [Informazione](#) » [Notizie ed Eventi](#) » [Giornata Mondiale contro il fumo](#)

## Giornata Mondiale contro il fumo



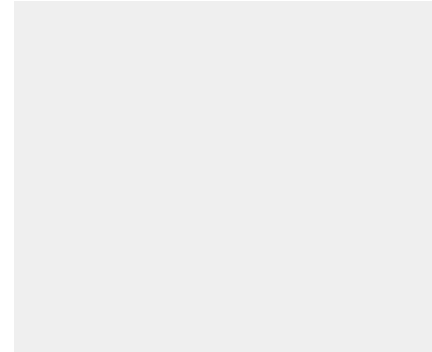
**Giornata Mondiale contro il fumo**, 24 ore senza fumo, anzi, ventiquattro, letteralmente, perché sembreranno lunghe esageratamente quasi quanto questa parola rispetto al numero ad un fumatore accanito che si sente proporre questo eroismo. Perché non provare?

Il **31 maggio**, in occasione della **Giornata Mondiale contro il fumo**. Proviamo a vedere come è la vita da non fumatore, poi, il primo giugno, possiamo decidere come proseguire. Certo, e scientificamente provato, è che fumare fa male, fa imbruttire, fa ammalare e anche morire. Rende la vita più grigia, **grigio cenere di sigaretta**, anche se la nicotina vuole farci credere l'opposto.

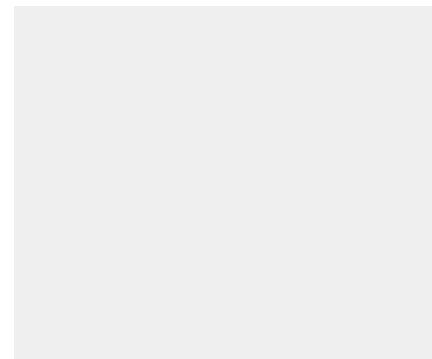
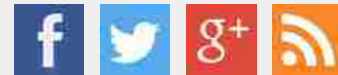
### Giornata mondiale senza tabacco

La **Giornata Mondiale contro il fumo** è stata istituita per incoraggiare le persone ad astenersi per almeno 24 ore dal consumo di tabacco, un esperimento che potrebbe portare anche ad uno stop definitivo. E' ciò che ci si augura. No smoking a parte, è importante avere anche una data fissata sul calendario in cui fare il punto della situazione sulla **diffusione del tabagismo** nel mondo e richiamare l'opinione pubblica sugli effetti negativi che esso comporta sulla salute umana. Dei fumatori attivi e dei **poveri fumatori passivi**.

Fumare può portare causare anche la morte, non è detto, ma è detto che peggiora le condizioni di salute, è causa di tumori, **danni al cuore e alla circolazione** e di molti altri effetti che



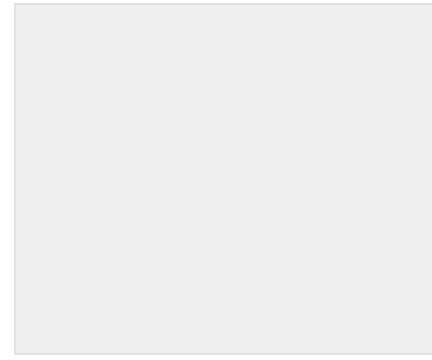
Segui IdeeGreen.it su



Iscriviti alla newsletter giornaliera

Indirizzo e-mail

INVIA



ARTICOLI CONSIGLIATI

andremo a vedere. L'**Organizzazione Mondiale per la Sanità** ha stimato che circa sei milioni di persone perdono la vita ogni anno a causa del fumo, **Giornata Mondiale contro il fumo dopo Giornata Mondiale contro il fumo**, ogni anno, sarebbe bello veder crollare questo numero.



**Giornata Mondiale contro il fumo: quando ricorre**

La **Giornata Mondiale contro il fumo** è fissata il **31 maggio** ma è stata indetta per la prima volta dall'**Organizzazione Mondiale per la Sanità** il 7 aprile 1988, in concomitanza con il 40° anniversario della sua fondazione. Negli anni ha riscosso un crescente interesse da parte di governi, organizzazioni sanitarie e opinione pubblica e si è spostata alla fine di maggio senza perdere il suo potere di catturare l'attenzione. Quello del fumo è infatti un tema sentito, sia dai fumatori, sia da chi da non fumatore ci ha a che fare.

Il fumo da sigaretta è **tra le principali cause di malattie gravi**, come il tumore e l'infarto, ma non si limita a questo: incide pesantemente e in negativo sulla salute del cavo orale danneggiando i tessuti orali e periorali, i denti e le gengive. Inoltre **il tabacco contiene più di 4.000 sostanze nocive** che danneggiano immediatamente la pelle compromettendone elasticità e il colorito.

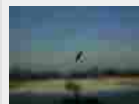
E' indiscutibile che chi fuma appare molto più vecchio di quanto non sia, è grigiastro e con qualche ruga in più, e con un alito sgradevole che non c'è **chewingum** che possa rimediare. Sempre fuori dai denti, vorrei ricordare le macchie giallognole, sui sorrisi, e un aumento di carie.



Come leggere il contatore Enel



Come cicatrizzare una ferita velocemente



Come difendersi dalle zanzare



Come vincere l'ansia



Come dormire bene



Come stappare le orecchie



Come far passare il singhiozzo



Come fare compostaggio domestico



Occhiaie: 10 rimedi naturali



**Green Coffee:**  
funziona con queste  
avvertenze

**Giornata Mondiale contro il fumo: perché il tabacco fa male**

Se per deciderci a fare lo stop di 24 ore dal fumo nella **Giornata Mondiale contro il fumo** abbiamo bisogno di altri argomenti più convincenti, eccoci serviti. Partiamo dall'inizio, dal tabacco: una pianta della famiglia delle solanacee proprio come la patata, il pomodoro, il peperone e la melanzana.

Le sue foglie, essiccate, vengono trattate con aromatizzanti che ne migliorano il sapore, mescolando più tabacchi con altri ingredienti segreti si producono le amate/odiate sigarette. Accendendone una si dà il via ad una combustione incompleta che riempie l'aria con quattromila sostanze diverse. Vediamo le più cattive. Ci sono le sostanze irritanti: causano **danni immediati alle vie respiratorie** danneggiandone il "sistema di pulizia", questo provoca tosse e muco abbondante fino a bronchiti croniche ed enfisemi.



C'è il catrame, un mix di diverse sostanze accomunate dal comune effetto cancerogeno che hanno su apparato respiratorio, cavo orale, gola e corde vocali, reni e vescica. Sempre il catrame è all'origine dell'ingiallimento dei denti e dell'alito cattivo. L'ossido di carbonio, sempre con una sigaretta accesa, riduce la capacità del sangue di trasportare l'ossigeno ai tessuti, costringe il cuore a lavorare di più, fa invecchiare prima la pelle e indebolisce i capelli. Veniamo alla più cattiva: la **subdola nicotina**. Si tratta di un alcaloide naturale presente in quote che

vanno dal 2 all'8% e che pur essendo rapidamente eliminata dal fegato, **genera dipendenza**.

E' lei la nemica nella **Giornata Mondiale contro il fumo**, perché ingannevole, cerca di convincerci che il fumo fa bene. Lei, la nicotina, ci fa stare apparentemente bene incastrandoci in un morboso rapporto a due, noi e il pacchetto di sigarette, fino alla morte. O a una vita andata in fumo. Questa nemica ci da una serie di sensazioni favorevoli e quando si smette di fumare si vendica come il peggior stalker. Prede della sindrome da astinenza che si manifesta con **irritabilità, collera, ansia, difficoltà di concentrazione, aumento di appetito, difficoltà a dormire**.

**Giornata Mondiale contro il fumo: iniziative**

Per conoscere le iniziative in occasione della **Giornata Mondiale contro il fumo** si può consultare il sito della **LIAF – Lega Italiana Antifumo**. Si tratta di una organizzazione che da anni lotta contro le malattie correlate al fumo. Tutte le iniziative, per esperti, fumatori, e cittadini tutti, organizzate e promosse da questa realtà hanno come obiettivo quello di sensibilizzare l'opinione pubblica rispetto ai danni ed ai disagi causati dal fumo. Non mancano anche, sia durante la **Giornata Mondiale contro il fumo**, sia il resto dell'anno, quelle che vanno in aiuto, concretamente, a chi vuole smettere di fumare.



**Giornata Mondiale contro il fumo: come smettere di fumare**

Che sia la **Giornata Mondiale contro il fumo** o meno, non è certo un gioco da ragazzi smettere di fumare. Tanti lo icono, sperando che la Giornata Mondiale contro il fumo porti loro fortuna, ma è una azione di forza che richiede forza. La forza di volontà. Ma ci sono molte strategie suggerite, alcune sono risultate di successo eccole spiegate nell'articolo **Come smettere di fumare**



**Giornata Mondiale contro il fumo: smettere di fumare leggendo**

Non si intende che un **libro in mano ci possa impedire di fumare**: lo si regge con una mano e con l'altra si impegna la sigaretta. Diciamo che dipende dal libro, se si tratta di **"E' facile smettere di fumare se sai come farlo"**, può succedere che la mano con la sigaretta si liberi e che noi ci liberiamo dalla schiavitù del fumo.

Nella **Giornata Mondiale contro il fumo**: come smettere di fumare facciamoci un regalo da 10 euro ponendo le nostre speranze e la nostra forza di volontà in uno dei libri più venduti in Italia con oltre 1,4 milioni di copie. Non vale per la narrativa, ma per questo tipo di pubblicazioni, il concetto di best seller può suggerirci che si tratta di un libro da leggere. Di una occasione da non perdere. L'autore, **Allen Carr, non ci stressa né ci fa sentire in colpa**: tutta la sua bravura sta nel farci capire che "si può fare" e con meno fatica che da soli, leggendo, ce la faremo.

La prossima **Giornata Mondiale contro il fumo**: come smettere di fumare saremo dall'altra parte della barricata e potremo regalare ad un amico ancora fumatore questo libro.

Se vi è piaciuto questo articolo continuate a seguirmi anche su [Twitter](#), [Facebook](#), [Google+](#), [Pinterest](#) e... altrove dovete scovarmi voi!

Ti potrebbero interessare anche:

- [Un aiuto per smettere di fumare](#)
- [Giornata mondiale degli Uccelli Migratori](#)
- [Giornata mondiale vittime dell'amianto](#)
- [Giornata nazionale della bicicletta](#)

Publicato da [Marta Abbà](#) il 24 maggio 2016

## Potrebbe interessarti anche



Sponsor

**I benefici segreti dei semi di chia**

[AvonBlog](#)



**Parassiti delle rose: rimedi naturali**



**Come eliminare gli afidi, rimedi naturali**



Sponsor

**Il "sakura" colora il Giappone**

[Passenger6A](#)



**Sistemi antiparassitari per le piante**



**Rimedi per le formiche**

Raccomandato da [Outbrain](#)

## Articoli Correlati



**Fumo Di Tabacco E Inquinamento Indoor**



**Rimedi Naturali Contro Il Fumo**



**Giornata Mondiale Dell'Ambiente 2015**



**Come Purificare L'aria Dal Fumo**



**Giornata Mondiale Dell'Ambiente 2013**



**Giornata Mondiale Dell'Ambiente 2014**