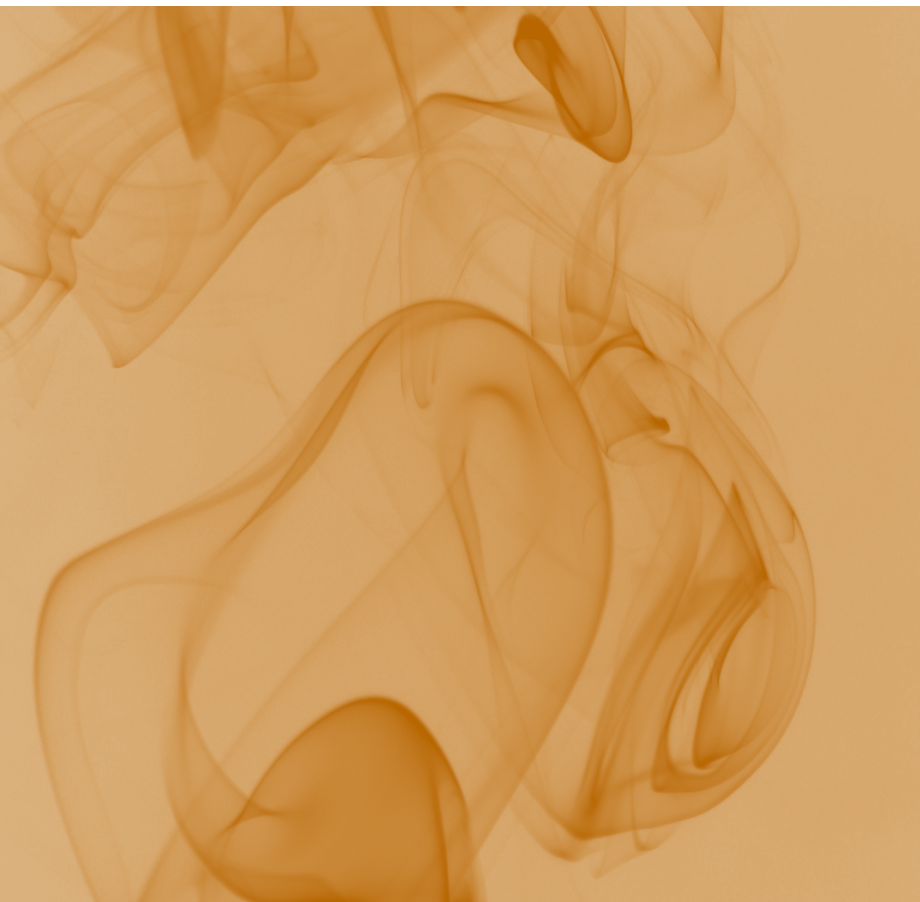


# Sigarette



DIPENDENZE | SVIZZERA



**Tabacco**  
Additivi  
**Nicotina**  
Dipendenza  
L'ultima  
**Fumo passivo**

## Informazioni, aiuto e consigli



[dipendenzesvizzera.ch/aiuto](https://dipendenzesvizzera.ch/aiuto)



### Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11  
IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.dipendenzesvizzera.ch](https://www.dipendenzesvizzera.ch)

# Sigarette

## Lo sanno tutti!

In Svizzera, il fumo di sigaretta è la forma più diffusa di consumo di tabacco. È associato ad un rischio maggiore di gravi malattie, come il cancro, l'ictus, l'infarto e altri problemi cardiaci. Inoltre, può causare malattie respiratorie croniche, impotenza e infertilità. Ogni giorno, circa 26 persone in Svizzera muoiono prematuramente a causa del fumo.

## Molti fumano ... ma la maggioranza non fuma!

La maggior parte dei o delle giovani-e prova la prima sigaretta per curiosità. Che sia per via dei genitori, dei fratelli e sorelle, degli o delle amici-che o dei media, le sigarette sono spesso presenti nella vita quotidiana. Questo dà rapidamente l'impressione che fumare sia normale, nonostante il fatto che 75% della popolazione svizzera dai 15 anni in su non fumi.

Il marketing delle sigarette tradizionali sta diminuendo sempre di più. I o le giovani-e sono invece sempre più esposti-e ai prodotti alternativi tramite gli influencer e i social network. Le sigarette elettroniche (vape) e altri prodotti seducono le persone con gusti diversi, che sembrano salutari mentre in realtà sono altrettanto dannosi.

## Cosa c'è all'interno di una sigaretta?

Una sigaretta è composta da numerose sostanze nocive:

- La nicotina porta rapidamente a forte dipendenza.
- Durante la combustione del tabacco si forma del catrame, il che aumenta il rischio di cancro.
- Durante il fumo il monossido di carbonio si forma e riduce il contenuto di ossigeno nel sangue, causando danni a lungo termine agli organi.
- I gas irritanti paralizzano il sistema di «auto-pulizia» delle vie respiratorie provocando bronchiti e problemi polmonari.
- Le sigarette contengono sostanze chimiche nocive per la salute e cancerogene.

## Perché le sigarette creano una dipendenza?

La nicotina contenuta nelle sigarette provoca il rilascio di dopamina e serotonina, messaggeri chimici (neurotrasmettitori) nel cervello che, a breve termine, generano una sensazione di benessere. Con un consumo ripetuto, si sviluppa una tolleranza: il corpo ha bisogno di un apporto costante di nicotina per evitare effetti collaterali spiacevoli. In assenza di nicotina, possono comparire irritabilità, disturbi del sonno, mal di testa e diminuzione della concentrazione. I sintomi fisici dell'astinenza sono generalmente più intensi nei primi due o tre giorni dopo l'ultima sigaretta e scompaiono per la maggior parte delle persone entro due o quattro settimane. Il desiderio psicologico di fumare, invece, può durare più a lungo.

Anche le influenze sociali – come amici che continuano a fumare – o abitudini consolidate, come fumare in situazioni stressanti o durante le feste, possono rendere più difficile smettere.

## Il fumo degli altri

Anche il fumo degli altri danneggia la salute. Il fumo passivo può causare a lungo termine malattie come il cancro ai polmoni, anche se non hai mai fumato personalmente.

## Vendita e disposizioni legali

Dal 1° ottobre 2024, in Svizzera è in vigore la legge sui prodotti del tabacco. Essa vieta la vendita di prodotti contenenti tabacco o nicotina alle persone di età inferiore ai 18 anni.

Ciò vale anche per le sigarette elettroniche, lo snus, il tabacco da fiuto o prodotti simili – anche se non contengono né nicotina né tabacco.