

► **Narghilè**  
**dannoso come**  
**la sigaretta**



# ► Narghilè dannoso come la sigaretta

**Anche il fumo di una pipa ad acqua (o narghilè, shisha, hookah) contiene nicotina, catrame, monossido di carbonio come pure metalli pesanti. Perciò, fumare il narghilè fa male alla salute come fumare sigarette.**

Col narghilè il tabacco si spegne a poco a poco indirettamente sotto un carbone ardente a circa 100 gradi, con la sigaretta il tabacco brucia direttamente a una temperatura di 800-900 gradi. Ma una temperatura più bassa non significa assolutamente che ci siano meno sostanze tossiche. Al contrario, una combustione di questo tipo produce in parte perfino più sostanze tossiche.

## ► Le sostanze tossiche non vengono eliminate dall'acqua

Anche dopo il bagno d'acqua, il fumo di tabacco contiene un'alta concentrazione di sostanze tossiche, che causano non solo di cancro ai polmoni, cavità orale, labbra e vescica, ma che mettono a rischio anche la salute del cuore e dell'apparato circolatorio e inoltre riducono la funzionalità polmonare.

Ricerche indipendenti hanno dimostrato che dalla combustione vengono prodotte grosse quantità di sostanze nocive. Certe sostanze tos-

siche si trovano nel fumo del narghilè in quantità addirittura molto superiore a quella del fumo delle sigarette. Inoltre, il bagno d'acqua raffredda il fumo, che quindi irrita meno in gola. E questo rende più facile iniziare a fumare.

## ► Il narghilè crea dipendenza

La nicotina è la sostanza contenuta nel tabacco che rende dipendente. Pochi secondi dopo aver aspirato con forza dal bocchino, il cervello è inondato di nicotina. In seguito, vi si riversano diverse sostanze-messaggere che suscitano sensazioni piacevoli. Ben presto fumare il narghilè diventa un'abitudine della quale non ci si può quasi più liberare. Se confrontato col fumo della sigaretta, dopo il bagno d'acqua il contenuto di nicotina nel fumo del narghilè è inferiore.

Ma attenzione: il narghilè si consuma in modo diverso dalla sigaretta. Per fumare il narghilè occorrono circa 45 minuti, quindi molto più tempo che per la sigaretta, e in tutto questo tempo si inala almeno cento volte più fumo di tabacco che con una sola sigaretta. Fumando a lungo il narghilè, nell'organismo giunge veramente molta nicotina e questa può sviluppare la sua piena capacità di creare dipendenza.

### ► Aromi e additivi

I produttori di tabacco riversano in continuazione sul mercato tabacco per narghilè con nuovi aromi: mela, banana, fragola, noce di cocco, liquirizia, rosa, vaniglia e molto altro ancora. Questi aromi artificiali di per sé non sono particolarmente dannosi, però rendono più facile iniziare a fumare. Gli aromi rendono il fumo di tabacco più delicato, fumatori inesperti non cominciano subito a tossire. E i produttori di tabacco, senza farsi scrupoli, sfruttano questa caratteristica come espediente pubblicitario. Si invogliano a fumare il narghilè persone che altrimenti non avrebbero mai consumato tabacco. In questo modo i produttori di tabacco cercano di conquistarsi al fumo in particolare giovani donne.

### ► Trasmissione di malattie infettive

La saliva può contenere agenti patogeni, come virus dell'epatite e batteri della tubercolosi, ma anche il virus del herpes labiale, che provoca vescichette dolorose sulle labbra o la lingua. Se si fa passare il tubo di un narghilè con lo stesso bocchino da persona a persona, in questo modo agenti patogeni contagiosi possono passare di bocca in bocca.

### ► Fumo passivo

Anche col fumo passivo il fumo del narghilè danneggia la salute. Il fumo passivo è formato dal fumo del tabacco che arde e da quello del carbone incandescente, a cui si aggiunge quello espirato dai fumatori.

Il fumo del carbone incandescente inquina inoltre l'aria con grosse quantità di monossido di carbonio, metalli pesanti e altre sostanze cancerogene. Se il tabacco viene bruciato col carbone ad autoaccensione si produce ancor più monossido di carbonio.

In un ambiente chiuso, le sostanze tossiche del fumo passivo, proprio come per il fumo attivo, arrivano in tutto l'organismo attraverso polmoni e circolazione sanguigna. Le sostanze tossiche irritano la vie respiratorie e possono causare malattie delle vie respiratorie, disturbi cardiaci e cancro polmonare.

Chi è esposto per un'ora al fumo passivo di un narghilè aspira una quantità di monossido di carbonio pari a chi fuma attivamente da sei a otto sigarette. Il monossido di carbonio è un veleno per la respirazione, che rimuove l'ossigeno dal sangue.

## ► Linea stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle 11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Per le lingue **albanese, portoghese, romancio, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco** esiste un numero telefonico per ciascuna.

**0848 183 183 albanese**

**0848 184 184 portoghese**


**0848 189 189 romancio**

**0848 185 185 spagnolo**

**0848 186 186 serbo/croato/bosniaco**

**0848 187 187 turco**

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

**at**   
Associazione svizzera  
per la prevenzione del tabagismo  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

**GRATIE**   
Assoziazione Svizzera Non-Fumatori  
Via Sonvico 11 | 6952 Canobbio  
Telefono +41 (0)91 940 44 45  
asn@nonfumatori.ch | www.nonfumatori.ch

### Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)