



La prima sigaretta, fumata al mattino, è la più dannosa per la salute. Fumare nella mezz'ora iniziale della giornata aumenta il rischio di tumore ai polmoni del 79%. Questa la scoperta di una ricerca condotta dal

*College of Medicine della Penn State University Hersey*

. Lo studio ha coinvolto 7.611 fumatori, di cui 4.776 malati di cancro ai polmoni e 2.835 non affetti da malattie. Confrontando i due gruppi, i ricercatori hanno evidenziato che, chi iniziava a fumare nei primi 30 minuti dal risveglio, aveva un rischio di tumore polmonare del 79% superiore rispetto a chi resisteva almeno un'ora, dopo essersi svegliato. E il

*timing*

della prima sigaretta resta decisivo nel condizionare il pericolo di cancro, anche se i risultati dell'indagine sono stati statisticamente corretti, tenendo conto di altri fattori, come la quantità complessiva di sigarette consumate nell'intera giornata.

Ad essere in linea con questa ricerca sono i risultati di un altro studio pubblicato sulla rivista scientifica *Cancer*, condotto su 1.850 fumatori, di cui 1.055 colpiti da altre tipologie di tumore: testa e collo. Anche in questo caso, il tempo che trascorre dal momento in cui una persona si sveglia fino a quando accende la prima sigaretta è un indicatore importante di questo tipo di patologie. Per questo, gli esperti non escludono che il rischio aumenti ancora più sensibilmente tra le persone che fumano entro i primi 15 minuti. Coloro che iniziavano a fumare entro la prima mezz'ora dalla sveglia, avevano una probabilità di diagnosticare un cancro al collo o alla testa del 59% superiore rispetto a chi rimandava la sigaretta di almeno un'ora.

Ma da cosa dipende questo effetto della prima sigaretta al mattino? I ricercatori precisano che le ragioni del legame fra orario della prima sigaretta e rischio cancro è ancora incerto. Tuttavia, dalle indagini emerge che nell'organismo dei fumatori più precoci, ci sono concentrazioni più alte di nicotina e di altre tossine del tabacco, oltre a dipendere in misura maggiore dalla nicotina. Sulla *'Bbc'*, Il Centro di Ricerca tumorale britannico azzarda una possibile spiegazione al fenomeno: "*I fumatori che accendono la prima sigaretta appena svegli,*

*tendono ad aspirare più intensamente. Un ipotesi probabile è che quanto più precocemente un tabagista inizia a fumare al mattino, tanto più il fumo arriva ai polmoni e tanto più alto è il livello di esposizione ai veleni che causano il cancro* ". I livelli di nicotina presenti nel sangue, come testimonia uno studio del 2009, sempre ad opera del sovra citato Centro di Ricerca, variano a seconda di quando è accesa la prima sigaretta. Nei primi 5 minuti del giorno, la nicotina nel sangue aumenta fino a 437 nanogrammi per millilitro; tra i 6 e i 30 minuti, fino a 352 e dopo un'ora fino a 215. Non solo è importante il numero di sigarette fumate in un giorno e gli anni di durata della dipendenza, ma anche a che ora la si fuma.

Dal Questionario Minerva, nell'ambito della "*Relazione Annuale sullo stato delle tossicodipendenze nei Servizi erogati dall'Agenzia Capitolina sulle Tossicodipendenze, edizione 2013*", emerge che l'86,9% del campione intervistato (6.510 persone complessive) dichiara di essere a conoscenza dei danni provocati dal tabacco e il 60% di tale percentuale riconduce gli effetti negativi a malattie come il cancro. Nonostante la popolazione abbia evidentemente consapevolezza dei rischi alla salute derivanti da uso di tabacco, questa resta la droga più utilizzata al mondo, con 1 miliardo di persone stimate. Dal Questionario Minerva si evince come il tabacco sia stato provato, almeno una volta nella vita, da ben oltre la metà dei partecipanti. Il 60% del gruppo che dichiara di aver usato tabacco, afferma di fumare ancora mentre l'età media di esordio è pari a 13,3 anni. I dati, dunque, pongono in evidenza la necessità di implementare i progetti di prevenzione dedicati ai più giovani. Infatti, prevenire l'uso precoce del tabacco, seppur saltuario e prevalentemente legato a situazioni di socializzazione, può rappresentare un metodo efficace per arginare i casi di dipendenza nelle fasce di età più adulte.