



La nicotina è una sostanza che, attraverso il fumo di tabacco, in pochi secondi arriva al cervello ed ha una capacità di indurre dipendenza estremamente elevata. Oggi il tabagismo è una delle più diffuse e dannose forme di dipendenza in tutto il pianeta. La mente ed il fisico si abituano progressivamente ed inesorabilmente a certe quantità di nicotina seguendo un meccanismo definito assuefazione.

La persona ha allora bisogno di quantità di nicotina maggiori per raggiungere gli effetti provati prima con dosi inferiori e prova sintomi psicologici e fisici nefasti, come ansia, irritabilità ed aggressività, quando essa non è, per un motivo o per l'altro, immediatamente disponibile. Il fumare si associa anche a tempi e gestualità che, con il loro ripetersi, possono produrre ulteriore dipendenza psicologica.

**L'astinenza da tabacco** comporta molteplici sintomi negativi come: umore altalenante o depresso, irritabilità, impazienza, irrequietezza, insonnia, difficoltà di concentrazione, rabbia, aumento di appetito e conseguente aumento di peso. Per reprimere tali sintomi, il soggetto fuma nuovamente, avviando e poi sostenendo un circolo sempre più vizioso nel quale la quantità di nicotina consumata, ad esempio il numero di sigarette fumate, aumenta sempre più, attestandosi e mantenendosi a valori seriamente pericolosi per la vita della persona stessa. Il tabagismo, infatti, non è solo un fenomeno di dipendenza, psicologica e fisica, ma è anche responsabile di tantissimi problemi a carico della salute, tra i quali pericolose forme tumorali all'apparato respiratorio, alla bocca, allo stomaco e al pancreas, irritazione delle vie respiratorie, aumento della produzione del muco, bronchiti, per non parlare dei pericoli dovuti all'aumento della pressione arteriosa e di tutta una serie di altri danni che il fumatore abituale può provocare al suo organismo e a coloro che gli sono vicini.

## ASPETTI NEUROLOGICI



La nicotina viene assorbita tramite i polmoni ed entra nel circolo sanguigno, coinvolgendo in pochi secondi i neuroni responsabili dei meccanismi di ricompensa. **Le alterazioni** a livello psichico e fisico comportano l'instaurarsi di una condizione di dipendenza e l'abitudine a usare il tabacco in associazione ad alcolici ed altre sostanze psicoattive.

**L'assunzione di nicotina** provoca delle alterazioni su tutto l'organismo, sul sistema cardiovascolare (aumento del battito cardiaco, aumento della pressione sanguigna), sul sistema nervoso (per il controllo della respirazione), sul cervello, attraverso il rilascio della dopamina che modifica la trasmissione degli impulsi nervosi, generando sensazioni di benessere e alterando funzioni cerebrali legate all'attenzione, all'umore e alla concentrazione. La nicotina stimola in particolar modo i neuroni di quella zona del cervello responsabile del cosiddetto "sistema di ricompensa", che risponde producendo dopamina, una molecola che funziona da neurotrasmettitore, responsabile non solo del senso di benessere e di piacere che proviamo di fronte a certi stimoli, esperienze e sensazioni, ma anche del fatto che spinge l'organismo ad attuare in futuro comportamenti tali da ricercare e replicare tali sensazioni.

## APPROFONDIMENTI



L'uso del tabacco fu scoperto da Cristoforo Colombo nell'isola di San Salvador alla fine del XV secolo (1492). Nel secolo successivo, le foglie di tabacco si diffusero in tutto il mondo, anche perché investite di presunte proprietà magiche e miracolose. Il consumo di tabacco avviene attraverso la combustione di foglie secche della pianta del tabacco, arrotolate o sminuzzate, come nel caso di sigari o pipa, o con la bruciatura del tabacco e la successiva eventuale inspirazione dei fumi derivanti, come avviene nel consumo di sigarette.

