AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

COME AFFRONTARE I SINTOMI DELLA DIPENDENZA DA NICOTINA, QUALI SONO I RISCHI ASSOCIATI AL FUMO?

28 Marzo 2024



Il fumo è una delle cause principali di molti gravi problemi di salute. I rischi sono dati anche dall'esposizione al fumo di sigaretta o dal fumo passivo.

Il fumo è associato a un rischio maggiore di cancro ai polmoni. Può anche aumentare il rischio di cancro orale e faringeo, di cancro del tratto gastrointestinale o del sistema renale. Il fumo influisce notevolmente sulla salute dei polmoni, aumentando il rischio di broncopneumopatia cronica ostruttiva e di polmonite. Inoltre, il fumo può peggiorare o prolungare i sintomi di condizioni respiratorie come l'asma o le infezioni del tratto respiratorio come il raffreddore.

Il fumo influisce notevolmente sulla salute del cuore e della circolazione sanguigna, aumentando il rischio di sviluppare patologie come le coronaropatie, l'infarto, l'ictus e le malattie vascolari periferiche.

Quanto tempo impiega la nicotina a lasciare il corpo?

La nicotina è una sostanza associata a un maggior rischio di dipendenza. Agisce rapidamente nell'organismo: dopo aver fumato una sigaretta, la sostanza entra nel flusso sanguigno e raggiunge il cervello entro 20 secondi.

Dopo l'ultima sigaretta fumata, la nicotina viene eliminata dal sangue in un arco di tempo che va dalle 48 ore ai 21 giorni, a seconda del tipo di fumatore, del numero di sigarette fumate e della durata del fumo. Gli effetti dello smettere di fumare si vedono subito dopo la cessazione dell'abitudine: dopo 2 settimane la circolazione e la funzionalità polmonare migliorano gradualmente, e in 1-12 mesi la tosse si riduce, così come le difficoltà respiratorie associate.

Che cos’è la dipendenza da nicotina?

La nicotina è uno stimolante. Dopo la sua somministrazione, le persone sperimentano rapidamente una scarica di adrenalina che provoca un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca. Sebbene la sostanza aumenti effettivamente l’attività del sistema nervoso centrale, i fumatori provano spesso sensazioni paradossali di rilassamento. La nicotina aumenta anche i livelli di dopamina, che può migliorare l’umore e aumentare le sensazioni di piacere.

Quanto dura la dipendenza da nicotina? La durata della dipendenza da nicotina dipende da quanto tempo si continua a fumare. Dopo aver smesso di fumare, spesso compaiono sintomi di astinenza da nicotina che si attenuano gradualmente.

Sintomi della dipendenza da nicotina

I sintomi della dipendenza da nicotina sono semplici: il bisogno e l’aumento del desiderio di fumare, il mantenimento dell’abitudine al fumo e l’incapacità di smettere facilmente. *La nicotina ha una capacità di assuefazione molto elevata*. Nelle prime fasi della disassuefazione dal fumo, i segni di astinenza da nicotina portano spesso a ricadute. Per questo motivo è difficile abbandonare il vizio del fumo. Tuttavia, esistono sicuramente delle soluzioni, che richiedono un approccio complesso.

Poiché la nicotina può portare alla dipendenza fisica e psicologica, smettere di fumare può portare all’astinenza. I sintomi dell’astinenza da nicotina possono comprendere:

- intenso desiderio di nicotina;
- fatica;
- mal di testa;
- nausea;
- aumento della sensazione di fame;
- mancanza di concentrazione;
- irritabilità;
- insonnia;
- depressione e ansia.

Questi sintomi possono essere intensi all’inizio, ma diminuiscono di gravità dopo qualche giorno. *Come si possono eliminare i sintomi dell’astinenza da nicotina?* Esistono diversi trattamenti per smettere di fumare che possono aiutare a superare il periodo di astinenza e a migliorare l’astinenza a lungo termine. I trattamenti comprendono sia prodotti a base di nicotina che aiutano a ridurre i sintomi – cerotti o gomme da masticare alla nicotina – sia altri trattamenti che riducono la gravità dei sintomi, come quelli a base di ciclosina. Un esempio di questo tipo di farmaci è il Defumoxan, che contiene ciazina.

Che cos’è la cinazina per smettere di fumare?

Questa sostanza è strutturalmente simile alla nitoina. Il defumoxan può aiutare a smettere di fumare riducendo i sintomi dell’astinenza. Riduce quindi gli effetti della nicotina e può aumentare l’efficacia del processo di cessazione del fumo. Si noti che il prezzo del Defumoxan può variare da una farmacia all’altra. Il trattamento viene somministrato secondo un piano specifico, con una riduzione graduale del numero di compresse giornaliere.

Smettere con la nicotina è difficile perché la dipendenza è sia fisica che psicologica. Oltre a questi trattamenti, è assolutamente necessario desiderare veramente di smettere, trovare la propria motivazione interiore, chiedere il sostegno degli altri ed essere consapevoli dei rischi associati al fumo. È necessario prepararsi mentalmente alla realtà dei sintomi di astinenza, stilare un elenco dei vantaggi di smettere e rileggerlo ogni volta che si presenta il desiderio.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli