

SMETTERE DI FUMARE CON L'AIUTO DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA

mercoledì, maggio 27, 2020 Ultimo: IN LIBRERIA SHRI MATAJI NIRMALA DEVI



PIANETA SALUTE

fondato da michele cènnamo

MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, MEDICINA, TURISMO E TEMPO LIBERO



HOME

MEDICINA

ALIMENTAZIONE

BENESSERE

CULTURA

TURISMO

TEMPO LIBERO

LA RIVISTA

NEMORICULTRIX



CHI SIAMO ▾



benessere

SMETTERE DI FUMARE CON L'AIUTO DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA

27/05/2020 Redazione 0 Commenti

VINCERE LA SFIDA CONTRO IL FUMO COME GESTO DI COSCIENZA PERSONALE E COLLETTIVA



Fumo, inquinamento e acqua sono elementi collegati fra di loro in modo significativo e proprio per questo sarebbe opportuno porsi alcune domande fondamentali:

Che incidenza hanno le sigarette sull'ambiente e sull'aria che inaliamo?

Il fumo di sigaretta è costituito da gas e particolato in sospensione, ovvero un mix gassoso contenente oltre 4000 sostanze chimiche, tutte quante irritanti, nocive, tossiche, mutagene o cancerogene. Poi, se si fuma in ambienti chiusi, la gravità è decisamente superiore poiché in questi luoghi il fumo è in grado di creare concentrazioni allarmanti di polveri sottili, fino a 100 volte superiori ai limiti di legge concessi per gli ambienti esterni!

I rischi per i fumatori sono tristemente noti, ma l'inquinamento da fumo di sigarette non va affatto sottovalutato: il fumo di sigaretta agisce negativamente sull'ambiente sia direttamente che indirettamente. Direttamente perché nuoce in prima persona a chi fuma mentre la forma indiretta del danno si concretizza per mezzo del filtro, il cosiddetto "mozzicone". A confermarlo lo studio della ricercatrice Jessica Moerman intitolato "Not Just an Eyesore: Analysis of Metals Leached from Smoked Cigarette Litter" che mette in luce oggettività importanti: i metalli pesanti contenuti nelle cicche di sigarette sono annoverabili fra gli inquinanti primari delle acque potabili. La ricerca analizza in particolar modo i metalli quali cadmio, cromo, piombo, stronzio, titanio,

SMETTERE DI FUMARE CON L'AUTO DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA

manganese e bario: alcuni dei tanti inquinanti presenti nel mozzicone delle sigarette. Difatti, ogni volta che un mozzicone viene gettato e finisce con l'entrare in contatto con l'acqua libera nell'ambiente tutte le sostanze tossiche che racchiude.

Come fare per smettere di fumare? Alcuni consigli pratici

I modi possono essere tanti ma tutti presuppongono una ferma volontà di smettere, senza la quale nessun suggerimento è realmente utile. Ciò premesso, ecco alcuni consigli pratici da sperimentare per abbandonare l'insana abitudine del fumo:

1) Bere molta acqua per disintossicarsi dalla nicotina

L'acqua infatti accelera la disintossicazione dalla nicotina. Quindi bere dell'acqua ogni volta che si avverte il desiderio di fumare aiuta a reprimere tale impulso alleviando inoltre la secchezza della gola. Dal punto di vista psicologico si pone tra l'altro come gesto sostitutivo del "rito" della sigaretta, come sostenuto dalla dottoressa Siracusano, Responsabile del Centro Antifumo di Humanitas.

Una sfida, insomma, che punta ad aiutare i fumatori a cambiare il proprio stile di vita partendo dall'acqua, indispensabile per la sopravvivenza e la salute. L'acqua può inoltre fungere da lenitivo per la tosse, aiutando i polmoni ad eliminare il muco ed è una valida alleata, specialmente se gasata, per ridurre l'appetito – uno tra i principali effetti collaterali dell'astinenza d fumo – senza necessariamente sconvolgere la propria dieta. Con un gasatore domestico si può gasare direttamente l'acqua del rubinetto, eliminando di pari passo l'utilizzo e quindi lo spreco di plastiche monouso. Ridurre l'immissione nell'ambiente di mozziconi e plastica può quindi essere una doppia motivazione per stare bene dentro e fuori, rispettando sé stessi e l'ambiente. Dal 2008, grazie all'utilizzo dei gasatori, è stato infatti possibile risparmiare ben 6 miliardi di bottiglie in plastica! (dato [SodaStream](#)) Perché non fare lo stesso anche con le sigarette?

2) Fare lunghi respiri aiuta a smettere di fumare

"Imparare a respirare" rappresenta uno dei trucchi principali per aiutare i fumatori ad allontanarsi dal vizio. Come? Fare un profondo respiro ed espirare molto lentamente.

3) Ridurre la caffeina

La nicotina riduce gli effetti della caffeina quindi dopo aver eliminato le sigarette il caffè inizierà ad avere maggiore appeal. Purtroppo, essendo il caffè uno stimolante può facilmente rendere più faticoso ridurre lo stress e quindi rendere più difficoltosa la rinuncia al tabacco.

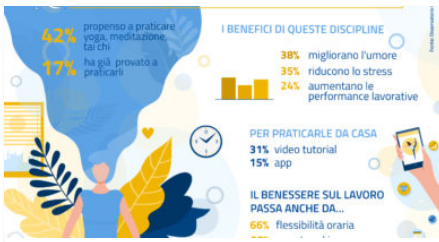
4) Fare esercizio fisico

Lo sforzo fisico permette il rilascio di dopamina al pari della nicotina, divenendone quindi un salutare sostituto. Inoltre l'attività fisica accelera il meccanismo di autoriparazione del corpo aiutando inoltre ad integrare il miglioramento dello stato generale di salute.

← Una mente diversa. Raccontare l'autismo e scacciare i suoi fantasmi di Federico De Rosa Commenti di Flavia Capozzi

Coronavirus, rischio fake news preoccupa gli italiani →

👍 Potrebbe anche interessarti



Yoga, palestra in remoto e app: la ricetta degli italiani contro lo stress

23/04/2020 0



CON LA BELLA STAGIONE SI TORNA A CORRERE ALL'ARIA APERTA.....

31/05/2018 0



Sony aiuta a divertire i giovani pazienti dell'Ospedale Pediatrico Alder Hey

04/10/2018 0

Tutti i numeri in pdf

Commenti recenti

Articoli recenti

Papario

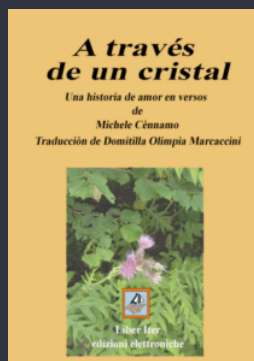
maurizio su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON

Coronavirus, rischio fake news preoccupa gli italiani

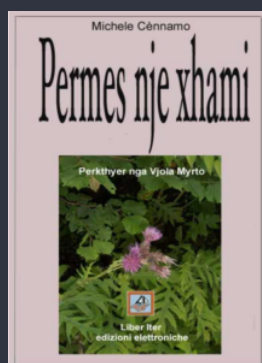
SMETTERE DI FUMARE CON L'AIUTO DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA



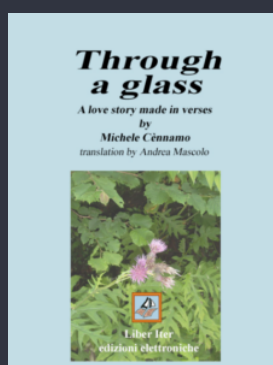
A través de un cristal



Permes nje xhami



Through a glass



INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Sara su IL TUMORE DELLA PROSTATA: NOVITA' NON INVASIVE NELLA DIAGNOSI PRECOCE

Grazia su Intervista a Fiorella Felisatti, voce di Radio Italia

Alan Setlock su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregiver

Ashley Goodacre su Schizofrenia, patologia "giovane" e sociale che grava sugli equilibri delle famiglie e la vita dei caregiver

SMETTERE DI FUMARE CON L'AIUTO DELL'ACQUA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA

Una mente diversa. Raccontare l'autismo e scacciare i suoi fantasmi di Federico De Rosa Commenti di Flavia Capozzi

IN LIBRERIA SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

FASE 2 E TRATTAMENTI DI PROCREAZIONE MEDICALMENTE ASSISTITA: IL SUD ITALIA RIPARTE IN TOTALE SICUREZZA

Visitor Counter

Today: 885

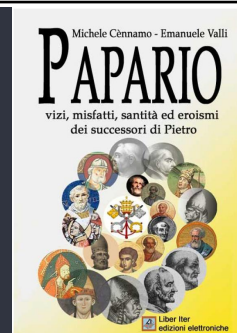
Yesterday: 1216

This Week: 12825

This Month: 60008

Total: 547504

Currently Online: 190



Come educare un maschio



Stelle d'argilla



SMETTERE DI FUMARE CON L'AUTO DEDICATA PER LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA