

18

DIFENDERE LA NOSTRA SALUTE: LE DIPENDENZE

LE DOMANDE DI QUESTO CAPITOLO

- ▶ Quali sostanze o attività possono creare dipendenza?
- ▶ Che cos'è il doping e quali sono le sostanze proibite?
- ▶ Come affrontare i disturbi alimentari?
- ▶ Quali malattie possono essere trasmesse sessualmente?



Educazione civica

AGENDA 2030

1

Le dipendenze

1.1 CHE COS'È LA DIPENDENZA

La definizione di dipendenza Per **dipendenza** si intende un fenomeno di alterazione del comportamento che consiste in una **ricerca esagerata del piacere** attraverso mezzi, sostanze o atteggiamenti che sfociano nella patologia.

Dopamina ▶ sostanza prodotta in diverse aree del cervello; essa ha funzioni di neurotrasmettitore e svolge un ruolo importante nel metabolismo cerebrale.

Serotonina ▶ altro neurotrasmettitore, noto anche come «ormone del buonumore» a causa della sua capacità di regolazione dell'umore.

La dipendenza fisica e psichica È utile distinguere tra dipendenza **fisica** (un'alterazione dello stato biologico con un'espressione recettoriale specifica sulle cellule nervose, stimolata da **dopamina** o talora da **serotonina**) e dipendenza **psichica** (un'alterazione dello stato psichico e comportamentale).

Il meccanismo della dipendenza Le forme più gravi comportano entrambe le dipendenze, fisica e psichica, accompagnate da **compulsività**, cioè da un bisogno di assunzione ripetuta della sostanza da cui si dipende per sperimentarne nuovamente l'effetto ed evitare la **sindrome di astinenza**. Si avverte il bisogno di assumere la sostanza in **dosi sempre maggiori** poiché si

crea **assuefazione**, cioè la soglia di tolleranza alla sostanza si alza e al tempo stesso la sensibilità dell'organismo a essa si abbassa.

I fattori che creano dipendenza La dipendenza fisica può dipendere patologicamente da:

- **cibo** (inteso come dipendenza da zuccheri, con un disturbo di alimentazione incontrollata);
- **sostanze farmacologicamente attive**, quali gli stupefacenti (tossicodipendenza), l'alcol (alcolismo), il fumo (tabagismo), il caffè o le bevande contenenti caffeina, i farmaci.

Tuttavia non esiste solo la dipendenza fisica, in cui si è dipendenti da droghe o farmaci; in alcuni casi, come in quello della dipendenza psicologica, a determinare l'alterazione sono gli **oggetti di uso comune**, per esempio il computer, oppure alcune **attività quotidiane**.

Cibo, televisione o Internet, gioco d'azzardo e videogiochi, sesso (dipendenza sessuale e pornodipendenza), shopping compulsivo, ma anche lavoro, esercizio fisico o sfere affettive relazionali possono diventare stimoli patologici di dipendenza.

Le cure La cura delle dipendenze spesso impone **un'azione ad ampio raggio**, che coinvolga la sfera emotiva, affettiva familiare e relazionale del soggetto dipendente.

Esaminiamo adesso vari tipi di dipendenza e i danni che essi provocano a livello fisico e psichico.

1.2 IL FUMO

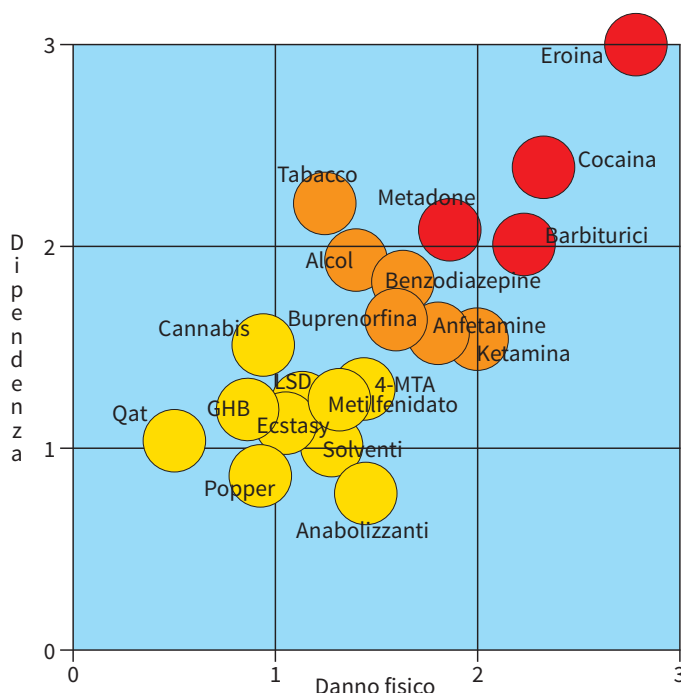
La dipendenza da nicotina Fumare non è un vizio, ma una dipendenza. Tra le migliaia di sostanze contenute in una sigaretta vi è la **nicotina**, che crea una specifica dipendenza fisica al suo uso: essa determina un'espressione recettoriale sulla membrana di alcuni neuroni che ne stimolano il bisogno, al pari della richiesta di cibo o di bevande per placare la fame o la sete.

I danni del fumo Come emerge dal grafico ► **FIG. 1**, il tabacco genera **una dipendenza fisica elevata** e inferiore solo a eroina e cocaina. Una volta iniziato a fumare, **è difficile smettere** se non si hanno forti motivazioni, che tengano conto delle ormai provate evidenze scientifiche di connessione diretta tra il fumo e **numerosa patologie** tumorali (soprattutto polmonari) e cardiovascolari. È inoltre confermato che il fumo accelera i **processi di invecchiamento** delle cellule e dei tessuti come la cute, i capillari, gli organi riproduttivi.

La composizione del fumo Il fumo è un **aerosol** complesso costituito da una fase di vapore e una fase particolata, cioè composta di minuscole particelle sospese. I costituenti principali del fumo sono, oltre alla nicotina, responsabile della dipendenza:

- gli idrocarburi policiclici aromatici e le nitrosammine tabacco specifiche, che si ritrovano principalmente nella fase particolata;
- gli idrocarburi a basso peso molecolare come il benzene, il butadiene e il toluene, che sono presenti principalmente nella fase vapore;
- l'acido cianidrico e l'ammoniaca, presenti in entrambe le fasi.

Le sostanze dannose Delle circa 4000 sostanze chimiche presenti in una sigaretta, 400 sono tossiche e almeno 70 notoriamente **cancerogene**, cioè capaci di favorire lo sviluppo di tumori. Attualmente in Italia il fumo causa 80 000 morti ogni anno; in generale, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il fumo è responsabile del 20% delle morti nei Paesi sviluppati (circa 3 milioni di persone all'anno), del 95% dei tumori polmonari e di molte altre malattie a carico dell'apparato respiratorio. I danni sono notevoli anche per i **fumatori passivi**, coloro che sono costretti a respirare il fumo di chi si trova loro accanto.



↑ **FIG. 1** Il livello di dipendenza e la gravità del danno prodotto dalle principali sostanze nocive.

Aerosol ► liquido nebulizzato all'interno di un gas.

Esaminiamo alcune di queste sostanze.

- **Benzene:** questo componente naturale del petrolio, solitamente usato in pesticidi e carburanti, è cancerogeno e può aumentare il rischio di leucemia, anemia, danni genetici o ai tessuti ossei, complicazioni in gravidanza. Fumando una sola sigaretta si inala una quantità di benzene circa sei volte superiore al valore limite stabilito per l'ambiente.
- **Formaldeide:** è una sostanza cancerogena e battericida, spesso responsabile dell'irritazione agli occhi e alle mucose e della tosse insistente nei fumatori.
- **Catrame:** si tratta del residuo scuro e appiccicoso che viene prodotto dalla combustione del tabacco e rimane sui denti, sulle dita e nei polmoni dei fumatori.
- **Arsenico:** questa sostanza, usata nei veleni per topi, si accumula nell'organismo provocando danni al cuore e ai vasi sanguigni, oltre che al sistema nervoso e digestivo.
- **Cadmio:** è lo stesso metallo utilizzato per confezionare le batterie; esso è un potente cancerogeno e se assunto in grandi quantità danneggia i reni e il rivestimento delle arterie.
- **Cromo:** utilizzato per smalti e vernici, è tra le prime cause del cancro ai polmoni.
- **Monossido di carbonio:** è un gas incolore e inodore che, legandosi all'emoglobina al posto dell'ossigeno, diminuisce la quantità di ossigeno trasferita dal sangue ai tessuti.
- **Ossido d'azoto:** è un inquinante atmosferico, presente anche negli scarichi delle automobili. L'accumulo causato dal fumo provoca un eccessivo allargamento delle vie aeree, facilitando l'assorbimento delle altre sostanze dannose.
- **Ammoniaca:** aumenta l'effetto di dipendenza da nicotina, rendendola un gas e quindi facilitandone l'assorbimento.

1.3 L'ALCOL



SCOPRI +



L'alcol

I danni dell'alcol L'alcol è una **sostanza ad alto potere calorico** (7 kcal per ogni grammo) ma al tempo stesso **non è un alimento**, in quanto non ha alcun valore nutrizionale. Mentre le bevande a contenuto alcolico possono avere anche un valido potere antiossi-

! I PRODOTTI CHE CONTENGONO LE SOSTANZE DANNOSE PRESENTI IN UNA SIGARETTA

