

EFFETTI NOCIVI DEL FUMO DI TABACCO: QUIZ per le classi

tratto dal manuale "Ipaesaggi della prevenzione", materiale didattico di Luoghi di Prevenzione.

#1 La sostanza che nella sigaretta provoca dipendenza è: (seleziona una o più risposte corrette)

- A la nicotina
- B il benzopirene
- C monossido di carbonio

#2 Quale di queste sostanze è contenuta nella sigarette (seleziona una o più risposte corrette)

- A arsenico
- B rame
- C cacao

#3 il fumo determina effetti nocivi a: (seleziona una o più risposte corrette)

- A apparato cardiaco e vascolare
- B apparato genito-urinario
- C apparato cutaneo e annessi

#4 Quale di questi effetti tossici NON è provocato dalla nicotina? (seleziona una o più risposte corrette)

- A danni all'apparato cardiocircolatorio
- B azioni eccitanti e rilassanti sul sistema nervoso
- C bronchiti e asma

#5 Cominciare a fumare durante l'adolescenza comporta i seguenti problemi: (seleziona una o più risposte corrette)

- A alitosi (alito cattivo)
- B aumento dell'accumulo di cellulite
- C sviluppo ridotto dell'apparato respiratorio (polmoni più piccoli)

#6 La sostanza che induce più rapida dipendenza fisica (DSM-IV) fra quelle in elenco è: (seleziona una sola risposta corretta)

- A cocaina
- B alcol
- C sigaretta (nicotina)
- D spinello (ashish, marijuana)

#7 Il fumo provoca molti tumori, tra i quali: (seleziona una o più risposte corrette)

- A tumore della vescica
- B tumore del rene

C tumore al polmone

#8 fra i quindicenni l'abitudine quotidiana al fumo (almeno 10 sigarette al giorno) è presente in queste percentuali: (seleziona una sola risposta esatta):

A 10-20%

B più del 30%

C più del 50%

#9 Smettere di fumare è: (una sola risposta esatta):

A facile

B difficile, ma possibile

C impossibile

#10 Quale fra questi è il modo migliore per smettere di fumare? (seleziona una sola risposta corretta)

A l'intervento cognitivo-comportamentale (con eventuale supporto farmacologico)

B non serve un metodo: basta la volontà

C ipnosi

D assunzione di farmaci specifici

E agopuntura

#11 Il modo più facile per essere o restare non fumatori è: (seleziona una sola risposta corretta)

A scelta di NON cominciare a fumare

B fumare una sigaretta ogni tanto

C essere ex-fumatori

D dire "smetto quando voglio"

#12 il fumo passivo:(seleziona una o più risposte esatte)

A danneggia tutti, e in modo particolarmente grave i bambini

B studi scientifici provano che la maggior parte delle sostanze tossiche è trattenuta dal fumatore

C colpisce anche il fumatore stesso, che "re-inala" le sostanze tossiche