

EFFETTI NOCIVI DEL FUMO DI TABACCO: QUIZ CORRETTO E COMMENTATO PER I PARI

#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

Spiegazione:

La nicotina si lega a dei recettori specifici del cervello causando la dipendenza fisica

#2

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

ANSWER CHOICE

A

arsenico

B

rame

C

cacao

Spiegazione:

Sono tutte presenti, assieme ad altre circa 4000 sostanze contenute nella sigaretta o liberate dalla combustione

#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

Explanation:

Ad esempio: aumento del rischio di infarti, tumori della vescica, invecchiamento della pelle

#4

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

ANSWER CHOICE

A

danni all'apparato cardiocircolatorio

B

azioni eccitanti e rilassanti sul sistema nervoso

C

bronchiti e asma

Explanation:

la sigaretta aumenta il rischio di bronchiti ed asma, non a causa della nicotina ma a causa delle sostanze irritanti che contiene: arsenico, metanolo, butano, DDT, acido cianidrico, piombo.

#5

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

ANSWER CHOICE

A

alitosi (alito cattivo)

B

aumento dell'accumulo di cellulite

C

sviluppo ridotto dell'apparato respiratorio (polmoni più piccoli)

Spiegazione:

la a) e la c) per l'effetto della combustione e delle sostanze nocive, la b) per la diminuita ossigenazione dei tessuti

#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)

Spiegazione:

anche se i suoi effetti immediati possono essere meno visibili o gravi sull'organismo rispetto ad altre sostanze, la nicotina induce dipendenza in modo molto veloce.

#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

Spiegazione:

tutti questi tumori, e tanti altri: Uretere, Cavità nasale e paranasali, faringe, laringe, esofago, stomaco, fegato, pancreas, Cervice uterina, Midollo osseo (leucemia mieloide)

#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):

ANSWER CHOICE

A

facile

B

difficile, ma possibile

C

impossibile

Spiegazione:

la sigaretta induce una dipendenza fisica e psicologica che rende difficile godersi le situazioni piacevoli o consolarsi senza la sigaretta. Quando si prova a smettere questo effetto si sente in modo particolare a causa dell'astinenza, assieme ad altri sintomi fisici, e questo può scoraggiare il fumatore che sta provando a smettere. Se è in grado di resistere, però, questi sintomi diminuiscono in breve tempo fino a sparire.

#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

EDIT

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

Explanation:

studi scientifici hanno collegato il fumo passivo all'aumentato rischio di problemi di salute (asma, bronchiti...) nei bambini; le sostanze espirate si concentrano nell'aria circostante al fumatore e danneggiano tutti, lui incluso.