



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Martedì, 7. aprile 2020

## **SMETTERE DI FUMARE ORA**

Perché? Ci sono molte buone ragioni per smettere di fumare, ma nel contesto dell'attuale situazione del corona, c'è un'altra ragione, perché i fumatori appartengono automaticamente al gruppo a rischio. Non solo sono più inclini ad ammalarsi attraverso il coronavirus, ma è anche molto probabile che il decorso della malattia sia più grave, indipendentemente dall'età.

È indiscusso che il fumo in generale favorisce le malattie respiratorie ed indebolisce anche il sistema immunitario. Uno studio<sup>1</sup> pubblicato nel 2019 ha dimostrato che i fumatori che soffrono di influenza stagionale hanno maggiori probabilità di essere ricoverati in ospedale rispetto ai non fumatori e hanno anche maggiori probabilità di essere trasferiti in terapia intensiva.

Nel caso del coronavirus, è ormai noto che nella maggior parte dei casi il decorso della malattia è generalmente lieve. Tuttavia, nei gruppi a rischio – gli anziani, le persone con condizioni preesistenti, i fumatori – la malattia può diventare una minaccia mortale se attacca i polmoni e richiede un trattamento medico intensivo con ventilazione. I primi sondaggi cinesi del febbraio 2020 mostrano che, tra i pazienti contagiati con il corona, c'erano più fumatori con malattia grave che tra i pazienti solo lievemente colpiti dalla malattia.<sup>2</sup> Il fumo, tra le altre cose, danneggia le ciglia nei polmoni, che sono responsabili della pulizia del polmoni. Inoltre, molti fumatori hanno un'inflammatione cronica del tratto respiratorio. È chiaro che in tali condizioni, anche il coronavirus ha un gioco facile.

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha anche sottolineato che l'atto del fumo in sé è un fattore di rischio per contrarre il coronavirus<sup>3</sup>, perché le dita (e possibilmente le sigarette già contaminate) entrano in contatto con le labbra, facilitando la trasmissione del virus attraverso il contatto mano/bocca. Ciò è ancor più vero per il fumo di pipe ad acqua (shisha), in cui molte persone condividono spesso uno stesso bocchino.

A proposito, fumare sigarette elettroniche non è un'alternativa. A prescindere che anche in questo caso è possibile la trasmissione di virus attraverso il bocchino della sigaretta elettronica, ci sono ormai più che sufficienti prove del fatto che fumare sigarette elettroniche danneggia i polmoni. Forse ricordi l'epidemia di grave malattia polmonare negli Stati Uniti l'anno scorso? A febbraio 2020, oltre 2.800 persone dovevano essere ricoverate in ospedale lì, 68 persone (per lo più giovani) sono morte finora.<sup>4</sup> Tutti avevano in comune il consumo di sigarette elettroniche.

L'unica alternativa al fumo, a qualsiasi tipo di fumo, è non fumare. Il nostro corpo si riprende molto rapidamente. Già 24 ore dopo l'interruzione del fumo il rischio di infarto inizia a diminuire, dopo due settimane la funzione polmonare inizia nuovamente ad aumentare. Pertanto, il momento migliore per smettere di fumare è proprio ora. Forse ritieni che il tempismo sia scomodo perché trovi la situazione attuale stressante e hai l'impressione che il fumo ti dia un po' 'di relax? D'altra parte però, molti fattori che altrimenti renderebbero più difficile smettere di fumare sono scomparsi. Visitare ristoranti, bar o feste non è possibile per la maggior parte delle persone al momento. I contatti sociali sono molto limitati, un pasto con amici o conoscenti, un ritrovo al caffè, una birra al pub dopo il lavoro, tutte occasioni che spesso inducono le persone a fumare, non sono più possibili. Poiché non ti è permesso o non dovresti uscire di casa o dall'appartamento, è più difficile acquistare sigarette. Se lavori a casa, ora sei esposto a molti meno stimoli e pubblicità che altrimenti ti incoraggerebbero a fumare. E se la brama di nicotina ti perseguita, puoi assicurarti di fare qualcosa di buono tra le tue quattro mura.

Cucina qualcosa di salutare per te (per un po', evita le piante della famiglia della belladonna come patate, pomodori, melanzane o peperoni, poiché sono legate alla pianta del tabacco), evita l'alcool, bevi molta acqua con un po' di minerali o sale marino dentro. Ascolta buona musica, arieggia casa tua, lava le tende. Se puoi, esercitati regolarmente all'aria aperta e fai esercizi di respirazione per rafforzare i polmoni.



Se diverse persone nella tua famiglia fumano, aiutatevi ora a vicenda per smettere di fumare una volta per tutte. Sii forte quando l'altra persona ha un momento di debolezza e aiutala a superarlo. Lui o lei sarà sicuramente felice di restituire il favore se ti troverai tu in un momento di debolezza.

Ti auguriamo ogni successo, rimani in salute!

Quellen:

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30789425>

2 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130>

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

4 [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information)

Pubblicato il Martedì, 7. aprile 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#), [Fumare](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/04/smettere-di-fumare-ora/>