

## **Testi maggio:**

- 1) Abbiamo partecipato ad una spiegazione sui danni del fumo: mie considerazioni.**
- 2) Il ricordo più bello che ho della scuola primaria.**
- 3) Con una bacchetta magica posso esaudire un solo desiderio: io chiederei.....**

## **Svolgimento del testo n° 1**

Ormai tutti sanno che il fumo fa male, che il 50% dei fumatori muore a causa dei danni procurati dal fumo. Il fumo, infatti, contiene molte componenti dannose, che compromettono il buon utilizzo di alcuni organi dell'organismo. Anzitutto è danneggiato l'apparato respiratorio. Sostanze irritanti come acido cianidrico, catrame, ammoniaca, nicotina, ecc... compromettono rapidamente il sistema di pulizia del polmone e quindi facilitano il passaggio di altre sostanze dannose. Infatti, fumando, si è maggiormente esposti allo smog e alle sostanze inquinanti, non più trattenute dal sistema di pulizia. La classica tosse e il catarro del fumatore, sono sintomo di una mancata efficienza del sistema di pulizia del polmone, che causa un'eccessiva produzione di muco. Con l'andare del tempo tutto ciò porta alla bronchite cronica, all'enfisema ed infine al cancro al polmone, che è causato per l'85-90% dal fumo di sigaretta. Il fumo è causa anche di altri tipi di tumore delle vie respiratorie, come quello della cavità orale, della faringe e della laringe. Anche l'apparato circolatorio risente negativamente del fumo della sigaretta. Il monossido di carbonio, per esempio, riduce la quantità di ossigeno disponibile per l'organismo. Il sangue è meno ossigenato e tutti gli organi ricevono quindi meno ossigeno. Insieme alla nicotina, esso diminuisce l'elasticità delle arterie, fa aumentare il ritmo del cuore elevando il rischio di infarto del miocardio e di ictus. Esso provoca anche ingiallimento e invecchiamento precoce della pelle, caduta dei capelli e ridotta capacità respiratoria. La nicotina inoltre provoca dipendenza, anzi detiene il maggior potere nell'indurre dipendenza rispetto a droghe maggiori, come eroina, cocaina ed alcol. Solo recentemente la nicotina è stata dichiarata ufficialmente una droga a tutti gli effetti, nonostante i dati sul suo elevato potere di indurre dipendenza fossero noti da decenni ai ricercatori dell'industria del tabacco. Spesso, oltre alla dipendenza farmacologica, si osserva una dipendenza psicologica, legata al gesto del fumare e all'illusione di affrontare meglio la fatica, il lavoro e lo stress in genere. Si potrebbe andare avanti all'infinito, quasi, ad elencare i danni della sigaretta. Allora cosa fare di fronte a questo flagello? Lasciamo agli esperti e ai fumatori l'incombenza di individuare nuove strategie per uscire da questa situazione, cosa non semplice. Da parte nostra, possiamo far sì che tra noi giovani e amici, non ci sia il mito della sigaretta come c'era qualche decennio fa, anche se purtroppo pare che il numero di fumatori tra i giovani non sia in calo, anzi. Diffondiamo tutte le iniziative di conoscenza, di prevenzione e, perché no, di proibizione, che possono farci capire che il fumo non è un atteggiamento normale o da incoraggiare, che può avere gravi conseguenze sulla salute e cerchiamo di non essere Fotocopia di nessuno e soprattutto di chi fuma.