



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA
Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



Una sigaretta? No grazie !

Per molti anni fumare è stato un comportamento socialmente approvato, pubblicizzato dalla televisione e dal cinema, ritenuto non dannoso per sé e per gli altri; queste convinzioni si sono radicate grazie ad uno stereotipo culturale errato e ad un ritardo della ricerca scientifica e dei suoi risultati; infatti solo negli anni sessanta vengono pubblicati i primi dati sui danni che il fumo può provocare negli organi con cui viene a contatto. E dal quel momento nasce una nuova consapevolezza collettiva.

Dalla combustione del tabacco contenuto in ogni sigaretta si sviluppano vari tipi di sostanze:

- sostanze irritanti e ossidanti, responsabili dei processi infiammatori e delle alterazioni dell'apparato cardiovascolare;
- sostanze cancerogene, quelle conosciute sono più di 60, responsabili dello sviluppo dei tumori;
- nicotina, responsabile della dipendenza, perché potente psicofarmaco.

In Italia si calcola che ci siano 18 milioni di fumatori, di cui il 38% uomini e il 26% donne, e di questi ogni giorno ne muoiono 250; il tabagismo è infatti la principale causa prevedibile di morte nei paesi sviluppati.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità prevede un trend di crescita del 50 % della mortalità correlata al fumo fra gli

anni 1990-2020, con un incremento più significativo fra le donne per l'aumento di questa abitudine.

È stato anche rilevato che, per chi fuma da 10 a 40 sigarette al giorno, la vita media si riduce da 2-3 a 8-10 anni.

La patologia più grave dovuta al fumo è senza dubbio il cancro del polmone. Infatti l'80 % dei tumori polmonari riconosce come causa-effetto il fumo; è molto importante l'età a cui si è iniziato a fumare e il numero delle sigarette fumate al giorno. La diagnosi precoce per questa patologia avviene solo nel 15% dei casi, con una sopravvivenza a 5 anni molto bassa, pari al 37%, nonostante i progressi delle terapie degli ultimi decenni. La latenza dei danni provocati dal fumo è di 15-20 anni, quindi, in qualsiasi momento della vita, può essere opportuno smettere.

Come si riesce a smettere di fumare? Ciò che è più importante è la motivazione, poi possono essere di aiuto la terapia sostitutiva con nicotina, l'agopuntura e un supporto psicologico.

Fumare è l'espressione, oltre che di una abitudine e di una dipendenza, di un disagio interiore a cui bisognerebbe cercare di dare una risposta diversa e meno distruttiva.

Dott.ssa Elena Mularoni
San Marino, 19 febbraio 2007

(Segue dalla pagina 9..... Ebbio..)

Morfologia: pianta erbacea perenne, munita di rizoma strisciante, mai isolata. I fusti verdi sono alti circa 150 cm, eretti, scanalati longitudinalmente, ramosi e provvisti di midollo bianco. Le foglie sono opposte pennatosette con 5-7-9 foglioline oblun-go-lanceolate con base arrotondata, apice acuminato, margine dentellato, verde-scuri nella pagina superiore, chiari nella pagina inferiore, di odore più greve del sambuco. I fiori ermafroditi, da Maggio a Luglio, di intenso odore di mandorle amare, riuniti in corimbi terminali ombrelliformi appiattiti presentano il calice diviso in alto in 5 denti, la corolla in 5 lobi bianco-rosei e le antere violette. I frutti subsferici di circa 5-6 mm di diametro sono verdi, a maturità rosso-neri lucidi con 3-5 semi.

Non si deve assolutamente confondere l'Ebbio, *Sambucus ebulus*, che è una pianta erbacea, con il Sambuco, *Sambucus nigra*, che è un arbusto a foglie decidue, a chioma densa ed espansa, alto 3-5 metri, eccezionalmente fino a 10 metri. La scorza verde nei rami giovani, successivamente grigio-cenere e ricca di lenticelle discoidali, longitudinali e prominenti, diventa grigio-brunastra, rugosa e solcata in senso verticale. I rami alla sezione mostrano il midollo bianco, soffice e spugnoso, utile in microscopia per includere piccoli elementi da tagliare più facilmente. Le foglie sono opposte, lunghe 15-25 cm, imparipennate composte da 5-7 foglioline subsessili, ovato-acuminate, seghettate, di color verde intenso e, stropicciate, di odore greve.

I piccioli allargati alla base, quando cadono le foglie, lasciano il segno a mo' di semiluna. I fiori ermafroditi, da Aprile a Giugno, di odore intenso, riuniti in ampi corimbi terminali ombrelliformi appiattiti presentano il calice tubulare diviso in 5 denti, la corolla pentalobata bianco-lattea, gli stami con antere ricche di polline giallo-zolfo. I frutti globosi di circa 5 mm di diametro, sono verdi e a maturità viola-scuero con 2-5 semi ovaliformi.

I fiori e i frutti dell'Ebbio sono una copia nociva del *Sambucus nigra*, per giunta di sapore non soddisfacente. Si coglievano per l'erboristeria domestica i fiori dotati di azione diaforetica, depurativa ed espettorante e i frutti diuretica, antinevralgica e lassativa blanda. Si ricorreva nell'erboristeria domestica anche alla porzione rizomatosa e alle foglie ritenute capaci di risolvere la stitichezza. Anche se tutte queste porzioni di pianta contengono principi utili come sali di potassio, acidi organici, vitamine, flavoni e antociani presentano sostanze tossiche come glicosidi cianogenetici, saponosidi e alcaloidi di cui ancora non si conosce bene l'azione.

Ennio Lazzarini