

Il fumo

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono oltre un miliardo e cento milioni le persone che fumano. Su cento italiani ben trentadue sono dipendenti dalla sigaretta e il tredici per cento dei giovani tra i diciotto e i ventiquattro anni arriva già a fumare circa dieci sigarette al giorno. Il sedici per cento dei giovanissimi tra gli undici e i quindici anni, poi, afferma di aver fumato almeno una volta. Com'è oramai risaputo, la nicotina influenza il cervello ed è all'origine del cancro e di numerosi malanni ai polmoni, al cuore, alla circolazione e ad altri importanti organi e funzioni del corpo umano. Secondo molti studiosi basterebbe la sola astensione dal fumo perché l'attuale mortalità di cancro registri un crollo del trenta/quaranta per cento senza bisogno di ulteriori terapie; anche le patologie cardiovascolari, che sono al primo posto tra le mortalità nei paesi sviluppati, si ridurrebbero del cinquanta per cento. Se il fumo è un male per tutti, lo è ancor di più per i giovani: nei ragazzi tra i dieci e i diciotto anni che fumano in media quindici sigarette al giorno si calcola una diminuzione della capacità respiratoria del cinque per cento e un forte pregiudizio allo sviluppo dei polmoni. Vi sono, poi, delle situazioni che ne accrescono la gravità, come ad esempio l'abitudine di fumare in ambienti chiusi, soprattutto se frequentati da altre persone. In questi casi il fumatore non solo provoca danni maggiori a se stesso ma incide responsabilmente anche sulla salute dei cosiddetti fumatori passivi che, spesso, sono proprio i più cari: figli, partner, amici, colleghi di lavoro, ecc.. Con queste cifre è bene soffermarsi per riflettere e far riflettere un po'. Ogni persona, soprattutto se giovane, ha il dovere di custodire integra la vita e la salute del proprio corpo: entrambe sono dono di Dio; un dono che non può essere sciupato o devastato, ma che deve essere mantenuto nella migliore condizione possibile per viverlo in pienezza e farne a sua volta dono agli altri. Il cristiano è chiamato a vivere la legge dell'amore; l'amore si esprime praticamente nella capacità del dono di sé; non può esserci dono di sé fuori dal proprio corpo. Chi fuma danneggia la propria vita e il proprio corpo, riduce le funzioni e, quindi, anche le possibilità fare il bene agli altri. Chi fuma, dunque, non ama se stesso secondo verità e, contemporaneamente, non ama gli altri secondo tutte le proprie potenzialità: non solo li priva del massimo bene che potrebbe loro fare ma, addirittura, gli provoca nocimento alla salute, e non soltanto con il fumo passivo.

Sac. Michele Fontana