



FUMO E SPORT



GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

RIETI 31.maggio.2018

L. Bellagamba

Cardiologo Medico dello Sport





EFFETTI DEL FUMO SULLA CAPACITA' DI CORSA PROLUNGATA

B. Martin, T. Abelin P. Vader
Dpt. of Social and Preventive Medicine university of Berne

Test di Cooper in 6592 militari di leva di sesso maschile dell'età di 19 anni

Numero sigarette	Distanza percorsa
0	2300 m
Da 0 a 10	- 95 m
Da 10 a 20	- 240 m
Più di 20	- 360 m
Più di 20 da più di 4 anni	- 450 m



EFFETTI DEL FUMO A BREVE TERMINE



CONSEGUENZE SULLA RESPIRAZIONE

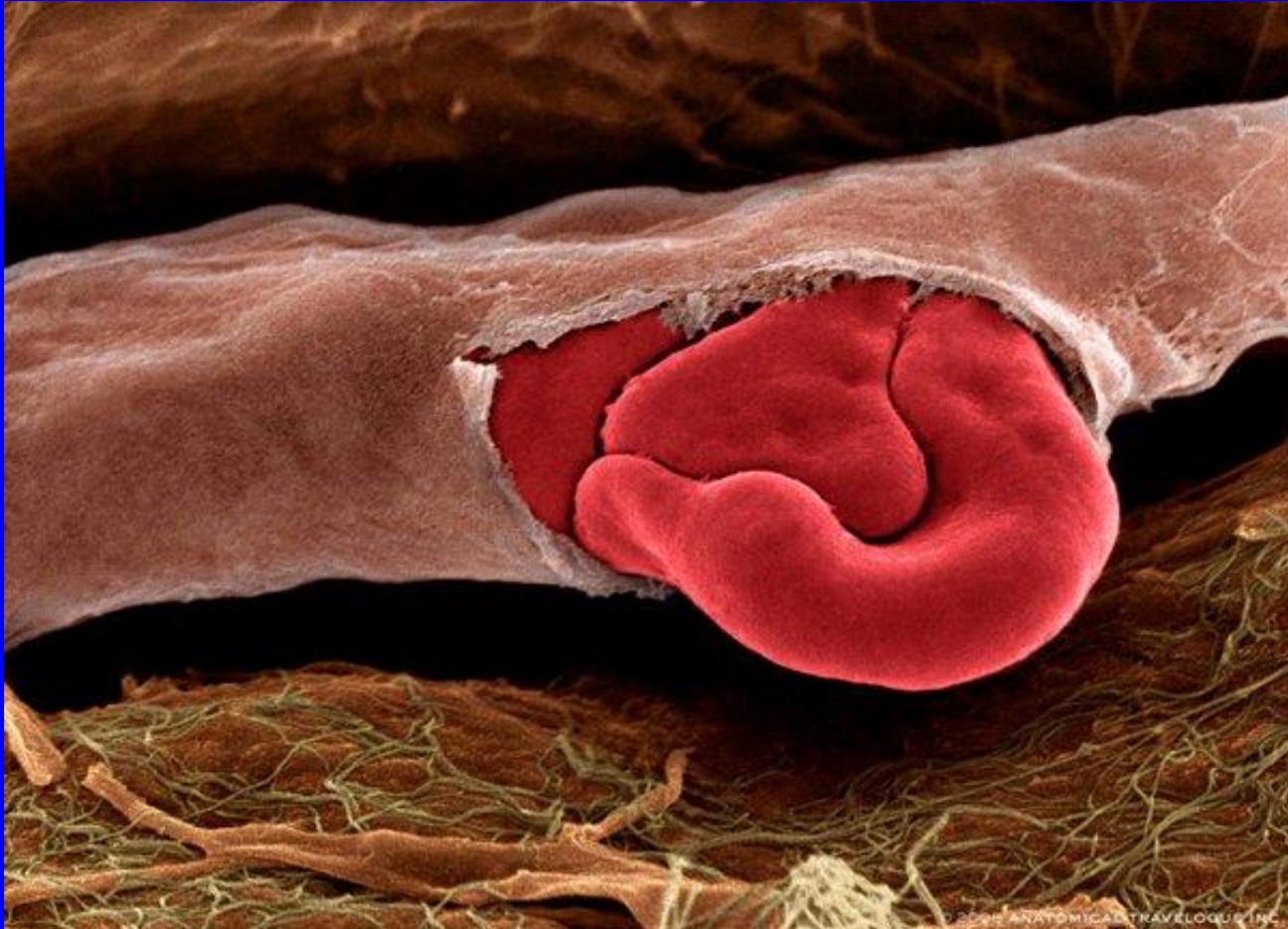


Riduzione del diametro bronchiale

Riduzione della ventilazione polmonare



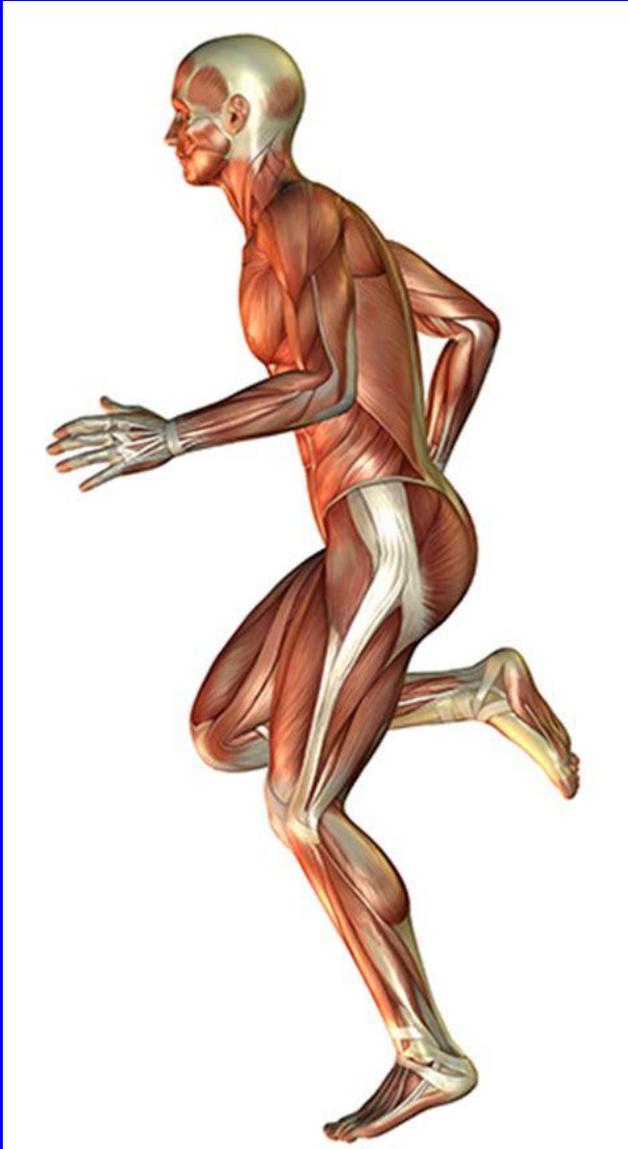
CONSEGUENZE SUL SANGUE



Aumento di CO nel sangue (6 - 7 %)



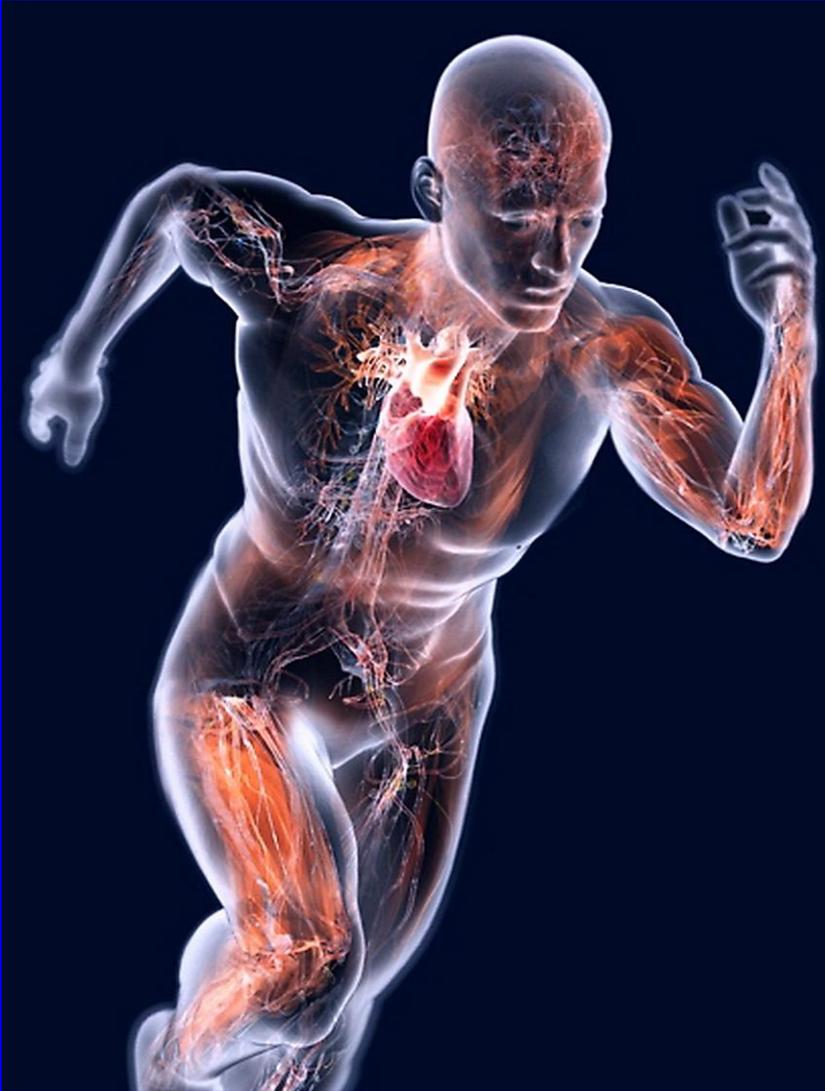
CONSEGUENZE SUI MUSCOLI



Ridotta ossigenazione
muscolare con precoce
formazione di acido
lattico



CONSEGUENZE SU CUORE E CIRCOLAZIONE



Aumento della frequenza del battito cardiaco e della pressione sanguigna con incremento del consumo di ossigeno



EFFETTI DEL FUMO SULLA CAPACITA' DI CORSA PROLUNGATA NEGLI ANNI

$N/20 \cdot (E-20/7) \cdot 2$



EFFETTI DEL FUMO SULLA CAPACITA' DI CORSA PROLUNGATA NEGLI ANNI

EFFETTI DI 20 SIGARETTE AL DI

ETA'	SECONDI /Km
20	+ 0
30	+ 2
40	+ 8
50	+ 18
60	+ 32
70	+ 51



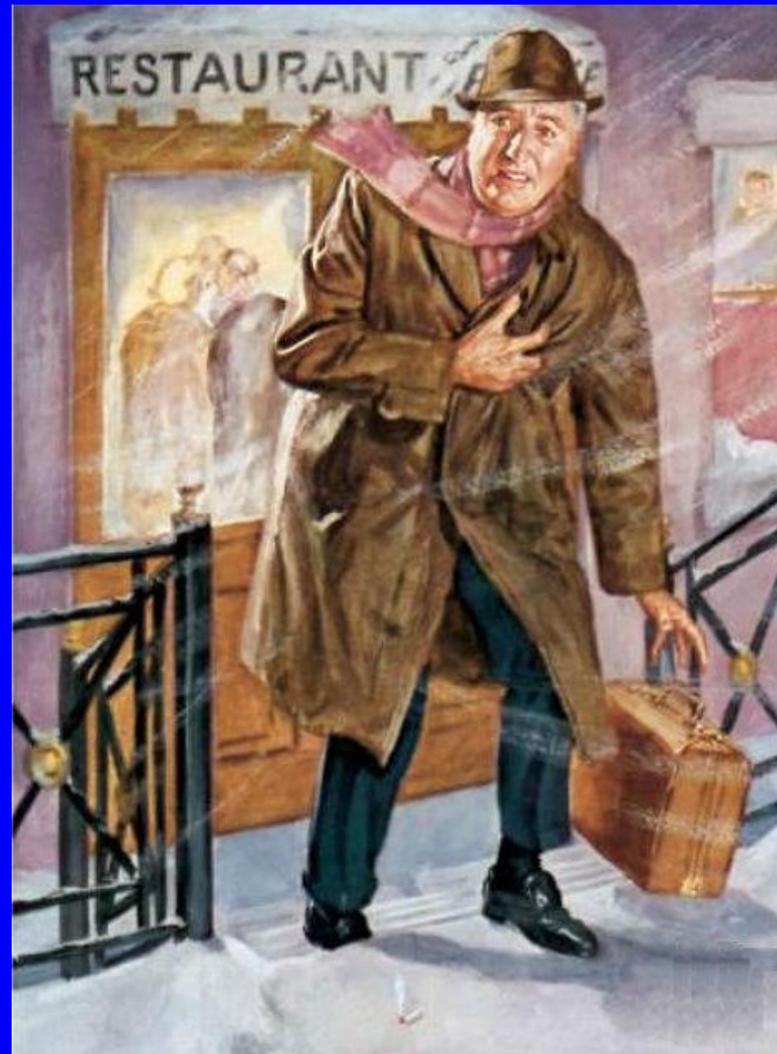
Effetti del fumo a lungo termine



Sviluppo di enfisema polmonare

Riduzione diffusione gas alveolari

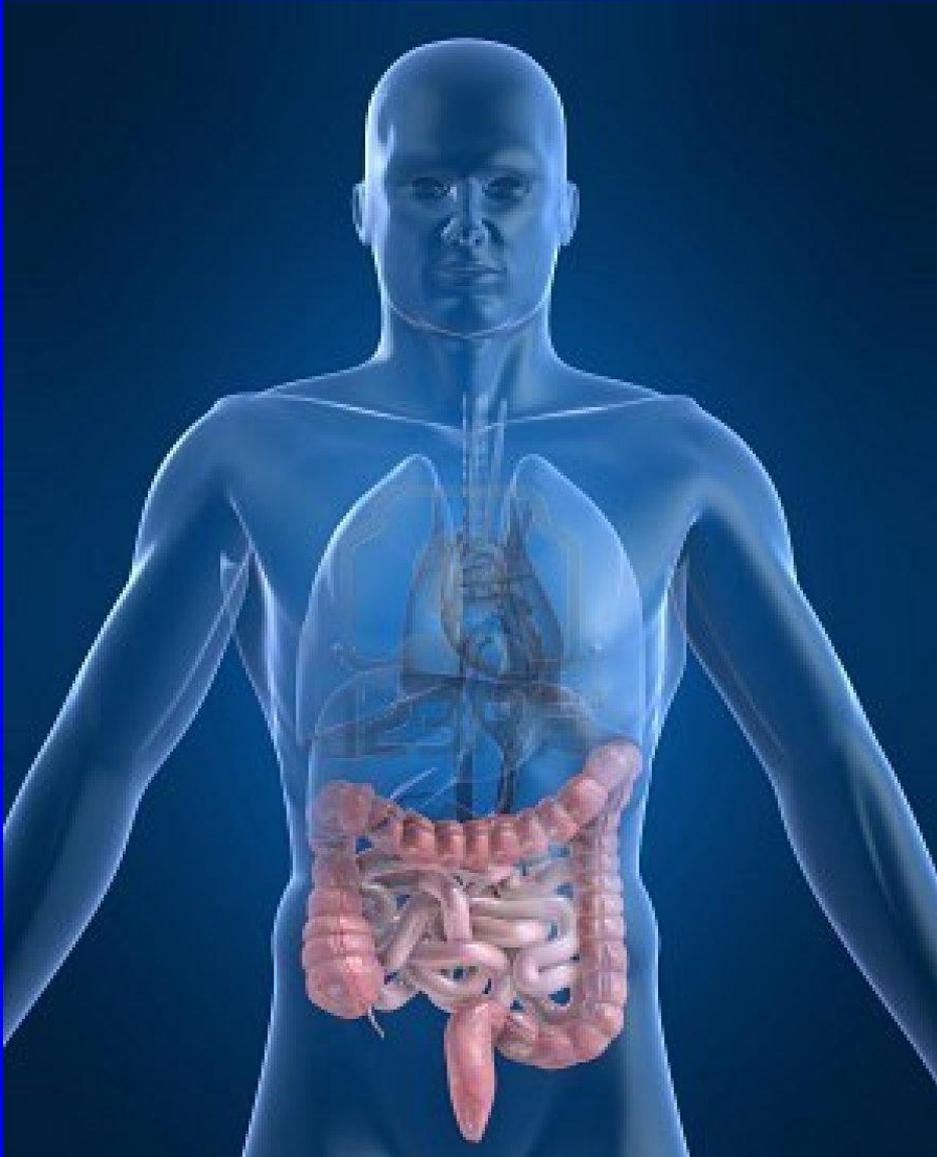
Aumento infezioni respiratorie



Aumento del rischio cardiovascolare



Aumento del rischio di cancro al polmone



Alterazione del
microbiota intestinale
con ridotta produzione di
vitamine del gruppo B





**Quella contro il fumo
è la vittoria più grande**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE