

Zeitschrift: Rivista militare della Svizzera italiana
Herausgeber: Lugano : Amministrazione RMSI
Band: 44 (1972)
Heft: 5

Artikel: Le pericolose tossicomanie tollerate. Parte II
Autor: Lutz, Renato
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-246197>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le pericolose tossicomanie tollerate

App Renato LUTZ

Ila PARTE *

Tabagismo - Situazione nel mondo - Statistiche

La seguente tabella dà un'idea dei raccolti annui tra il 1964 ed il 1968:

<i>anno</i>	<i>raccolto in tonnellate</i>
1964	4.909.400
1965	4.568.500
1966	4.657.800
1967	4.949.500
1968	4.789.400

secondo i dati forniti dalle Nazioni Unite.

Secondo quelli forniti dall'organizzazione mondiale di sanità (OMS) nel 1968 furono fumate nel mondo tremila miliardi di sigarette, e nel 1969 furono immesse sul mercato ben settanta miliardi di sigarette in più. Il record di consumo è detenuto da più di quindici anni dagli Stati Uniti. L'americano compera in media quattro chili di tabacco per anno. Nel 1964 furono fumate cinquecentotrentatré miliardi di sigarette con un aumento di circa il cinque per cento rispetto l'anno precedente. Per contro, a causa delle restrizioni imposte, la produzione di sigarette nel 1969 diminuì del quattro per cento. Infatti in quella nazione gli effetti nocivi del tabagismo furono studiati su un milione e mezzo di persone e le conclusioni furono raccolte nel 1964 nel famoso «rapporto Terry» che non poteva più dare adito a dubbi: «il consumo del tabacco è nocivo alla salute e con il suo abuso può portare al cancro polmonare. Purtroppo l'effetto bomba del «terrificante» rapporto ebbe scarsa influenza sul gran pubblico che dopo un primo allarme e disagio continuò a fumare ignorando completamente il rapporto. Nella Germania federale il consumo di sigarette nel 1968 ammontò a centocinquanta miliardi di pezzi con un aumento di circa il 6 per cento nell'anno seguente; inoltre sempre nel 1968 furono manifatturati oltre quattro miliardi di sigari.

In Inghilterra la situazione pur essendo sempre molto grave ha subito un leggero miglioramento, in quanto il rapporto fra non fumatori e fumatori si è portato dal quarantatré per cento al quarantasei per cento. Il buon esempio è venuto in gran parte dai medici britannici. In Svizzera si calcola che vengono fumati venti pacchetti di sigarette

* La prima parte è stata pubblicata nella RMSI N. 4 a pag. 253. (N.d.R.)

per persona all'anno. In questo paese vi sono oltre sei milioni di persone. Ammettendo che su ogni dieci persone vi sia un fumatore o fumatrice il consumo è di circa duecento pacchetti all'anno.

Effetti sull'organismo

Nel recente congresso internazionale di cancerologia tenutosi a Houston negli Stati Uniti, luminari di tutti i paesi del mondo hanno fatto queste esplicite dichiarazioni: «il fumo danneggia il cervello, il cuore, la gola, i bronchi, i polmoni, lo stomaco, l'intestino, il sistema nervoso, la circolazione sanguigna. E' uno dei peggiori nemici dell'apparato respiratorio. Non c'è praticamente nessun organo che sfugga alla azione malefica del fumo. Il cuore è il più minacciato».

Nel fumo sono contenute sostanze tossiche. Finora furono individuate oltre cinquecento sostanze diverse di cui duecentotrenta determinate con certezza. Fra di esse ricorderemo le più importanti e anche le più pericolose: ammoniaca, ossido di carbonio, nicotina, il catrame con i pericolosissimi composti: benzopirene e dibenzantracene, che sono dei potenti cancerogeni e che possono contribuire all'insorgere del carcinoma polmonare. Sia l'ossido di carbonio che la nicotina sono responsabili per i frequenti mal di testa, di stomaco, di digestione lenta, cattiva, pesante, e delle irregolarità del polso. Soprattutto la nicotina è un potente veleno. Basta un milligrammo per avere sintomi d'avvelenamento e due gocce nello stomaco provocano la morte. Essa predispone facilmente gli individui all'angina pectoris e riesce a far restringere le arterie coronarie da cui dipende la nutrizione del muscolo cardiaco, provocando il ben noto infarto del miocardio, la malattia più diffusa del secolo. Non c'è praticamente una dose minima di sigarette sotto la quale il rischio sia del tutto eliminato. Comunque non va dimenticato che la costituzione di ogni singolo individuo giuoca un ruolo importante. Alcuni possono tollerare le venti sigarette giornaliere per anni senza risentirne alcun disturbo, altri non sopportano neppure cinque sigarette al giorno. Si è trovato poi che il tabacco agisce sugli organi genitali. Così ad esempio le donne che fumano presentano anomalie del ciclo mestruale quattro volte superiori a quelle che non fumano. Inoltre se esse sono in stato di gravidanza possono avere più frequentemente dei parti precoci; il peso dei neonati sarà nettamente

inferiore alla media. In una recente inchiesta del «National Center for Health Statistics» in quarantaduemila famiglie degli Stati Uniti venne stabilito che i fumatori accaniti di quaranta e più sigarette al giorno si ammalano in misura del settanta per cento in più dei non fumatori e che i primi soffrono di gravi affezioni arteriosclerotiche del cuore in un rapporto del centoventidue per cento superiore ai non fumatori. Lo stesso vale per l'insorgere dell'alta pressione sanguigna le infiammazioni delle vie respiratorie, delle ulcere, delle bronchiti croniche e degli emfisemi polmonari. E' molto dubbio se questi gravi danni possono essere soppressi con l'uso dei filtri. Una squadra di specialisti analizzò il potere filtrante per la nicotina e il catrame di nove marche di sigarette americane ma molti filtri erano assolutamente privi di qualsiasi effetto. Si noti poi che modernamente la situazione si è ulteriormente aggravata a causa dello «smog» e dell'aria inquinata che potenziano gli effetti deleteri del tabacco. Una cosa è fumare vivendo all'aria aperta, salubre, delle montagne. Quanti montanari arrivano all'età di novant'anni fumando la pipa. Un'altra cosa è fumare nell'ambiente già saturo di altri fumi della città, e peggio ancora nei ristretti ambienti affumicati dei ritrovi pubblici, di lavoro o altro. Chi rimane in una sala saturo di fumo per alcune ore è come se fumasse, aspirando, otto sigarette. Il concetto di non fumatore è quindi una pura utopia.

Cure di disintossicazione

Proprio perché il tabacco genera assuefazione fisiologica e psicologica — benché in misura notevolmente inferiore a quella prodotta dalle droghe forti — smettere di fumare è tremendamente difficile. La disintossicazione del tabacco richiede grande forza di volontà e un carattere solido. Lo si deve fare in una volta poiché, la riduzione progressiva delle sigarette conduce quasi mai all'abbandono definitivo. Generalmente nelle prime tre o quattro settimane ci si aiuta con tutti i mezzi oltre la volontà: sigarette finte al mentolo, cicche da masticare, dolciumi ed altro. Insomma si tratta di vincere tutta una situazione psicologica che avvolge un rituale che è decisamente tipico del fumatore. Quando poi il desiderio del fumo è praticamente scomparso l'individuo si sente meglio e crede d'aver vinto la propria battaglia. Ma ciò è una

pura illusione poiché in questa fase subentra la vera riabilitazione psicologica. Infatti basta la prima occasione propizia: un ricevimento, un avvenimento particolare, un banchetto, un po' d'alcool più dell'ordinario, che il desiderio imperioso del tabacco si farà risentire. Ed è proprio in questi momenti che occorre stringere i denti, e allora dopo uno o più anni la vittoria sarà definitiva: il desiderio del tabacco non ritornerà più. Ma la saggezza umana è una vera chimera: occorre l'infarto, l'angina pectoris, il cancro, il terrore della morte — soprattutto pensando al denaro che si deve lasciare su questa terra — per far rinunciare gli individui al dannato vizio. Esistono un po' ovunque cliniche specializzate per disabituarsi dal fumo ma sconsiglia l'idea che i risultati ottenuti sono per lo più scarsi e deludenti. Infatti due terzi circa delle persone curate ricominciano a fumare dopo pochi mesi. Diceva giustamente Mark Twain: «Nulla è più facile che smettere di fumare: io l'ho già fatto un centinaio di volte».

Lotta nel mondo contro l'abuso del tabacco

Fin quando i governi delle diverse nazioni si renderanno corresponsabili dell'uso e abuso del tabacco, sebbene sotto una forma velata, una lotta efficace nel mondo contro il tabagismo avrà un effetto pressoché nullo. Comunque qualche cosa si è tentato di fare. Gli USA hanno vietato qualsiasi reclame alla radio e alla televisione. Inoltre i produttori di sigarette devono stampare un ammonimento sui pacchetti concernenti i pericoli per la salute derivanti dall'uso del tabacco molto più drastico che non quello prescritto nel 1965. Infine dal primo luglio 1971 la legge prevede che la reclame fatta nei giornali e nei rotocalchi dev'essere accompagnata da ammonimenti sui pericoli che ne derivano. L'Inghilterra è il primo paese europeo che ha seguito le orme degli Stati Uniti. Recentemente l'Italia ha preso una posizione coraggiosa facendosi promotrice d'una legge per la salvaguardia della salute della gioventù. Il Ministero pubblico di sanità e dell'educazione hanno emanato il seguente decreto: «In tutte le scuole della repubblica, a qualsiasi livello, è vietato fumare. Tale norma vale altresì per i docenti e il preside». Questo esempio dovrebbe essere seguito ovunque benché si possano nutrire parecchi dubbi sulle reali possibilità d'applicazione d'un tale decreto».

Caffeinismo - Teismo

Considerazioni generali

Anche il caffè è una droga domestica. La sferzata del caffè è passata dalla leggenda alla storia, all'uso quotidiano. La tipica frase di rito: «prendi un caffè?» fa parte ormai d'una prassi comune a tutti. E come per la sigarette anche il caffè è una gradevole, implacabile e tirannica necessità. Lo si prende perché sembra che anche una sola tazza dia vigore, fornisca energie nuove o ne estragga fuori delle latenti. In effetti l'azione principale del caffè è proprio questa: provoca nelle persone una sensazione di maggiore capacità, soprattutto di un tipo nervoso e mentale. Sembra che con il caffè le idee si scioglano più veloci, i riflessi siano più pronti, le associazioni mentali più facili. Sembra di essere in grado di capire di più, di captare più facilmente e in maggior numero le informazioni che pervengono dal mondo esterno. Anche la comparsa del sonno e della fatica vengono per lo più differite.

Origine e diffusione del caffè

Sembra che il caffè sia originario dell'Abissinia dove cresce ancora spontaneo sui pendii montagnosi tra i mille e i duemila metri d'altezza. Dall'Abissinia la pianta venne acclimatizzata in Arabia verso il tredicesimo secolo. I pellegrini che andavano verso la Mecca la portarono al Cairo e a Istanbul da dove si diffuse nel mondo maomettano. Più tardi migrò verso le Antille, in Estremo Oriente e nell'America del sud. E' sotto il regno di Solimano II che il primo caffè venne aperto a Costantinopoli nel 1551. Rauwolf durante il suo viaggio in Asia Minore attorno al 1570 notò che l'uso del caffè era già in voga tra la popolazione come se l'abitudine di berlo si perdesse nella notte dei tempi. «Questa bevanda è nera come l'inchiostro e molto utile per diversi mali in particolare per i dolori di stomaco. La gente ha l'abitudine di sorbirlo al mattino, persino in pubblico, senza paura d'essere visti. Lo bevono da piccole coppe di terra creta o porcellana, caldissimo. Essi preparano l'intruglio con dell'acqua e delle bacche che per grossezza e colore assomigliano esternamente a quelle dell'alloro». Il suo uso in Europa è di data piuttosto recente; a Venezia il caffè fu introdotto nel

1615, a Londra nel 1652, a Parigi nel 1657. Nel 1660 si contavano in quest'ultima città circa duecentocinquanta ritrovi dove questa bevanda poteva essere apprezzata. Sotto il regno di Luigi XV ce n'erano seicento, nel 1782 milleottocento. E' poi interessante notare gli effetti che venivano attribuiti al caffè: nel 1697 a Parigi è raccomandato in base a una dissertazione medica; nel 1715 si dimostra nella stessa città che esso raccorcia la vita. Nel 1716 si vantano le sue proprietà che ha nel facilitare il lavoro intellettuale, nel 1718 si prova ch'esso provoca la apoplessia, infiamma il fegato e dà luogo a coliche nefritiche. Ma tutte queste perizie contraddittorie rappresentavano un procedere innocuo rispetto alle gravi sanzioni che vennero prese dai diversi governi onde proibirne l'uso. In un certo periodo a Istanbul i bevitori di caffè erano maltrattati e bastonati, oppure si strappava loro la lingua, o ancora li si legavano in sacchi che venivano poi buttati in mare. Più o meno lo stesso avveniva in Russia mentre in altri paesi i governi erano più tolleranti. Tutte queste persecuzioni non impedirono al caffè di diffondersi nel mondo intero dove oggigiorno è una delle bevande più consumate. Delle diverse varietà della famiglia delle rubiacee la qualità «Coffea Arabica» fornisce circa il novantatré per cento della produzione mondiale. Cinque altre varietà danno il resto. La pianta può raggiungere un'altezza da quattro a otto metri con dei fiori bianchi profumati come giasmino. Da essi si sviluppano le bacche di caffè, di color rosso, con due semi rivestiti da una membrana. La pianta comincia a produrre al secondo e al terzo anno dall'impianto. Il caffè viene coltivato nei paesi tropicali e subtropicali, in modo particolare nell'America del sud (Brasile, Nicaragua, Honduras, Guatemala, Costa Rica), in Africa (Abissinia, Kenia, Camerum) e nell'Asia (India, Sumatra, Giava) e nelle Hawaii. La produzione per il 1968 ammontava a 3 749.800 tonnellate. Contrariamente a quanto si pensa, nel quadro dei consumi mondiali, il primato appartiene agli Stati Uniti con l'altissima media annua di kg. 7,4 pro capite, contro kg. 1,1 dell'Italia.

Effetti del caffè sull'organismo

Per giudicare i danni che il consumo del caffè può produrre sull'organismo umano occorre tener presente il metodo di preparazione e le

dosi consumate giornalmente. I Turchi preparano la bibita facendo bollire una finissima polvere di caffè con poca acqua e zucchero. Con questo metodo solo la metà della caffeina viene estratta. Laddove invece viene usata molta acqua come negli Stati Uniti e in Germania l'estrazione della caffeina è completa e la bevanda è più nociva. I primi sintomi dell'azione del caffè sull'organismo si manifestano in una sensazione di effettivo o presunto benessere dovuto all'azione stimolante della caffeina sul sistema nervoso centrale, sul cuore, la circolazione e l'apparato muscolare. A dire il vero la sensazione di maggiore capacità e la facilità nella percezione degli stimoli sensoriali che il soggetto prova sotto l'azione del caffè sono un po' illusori come risulta da molteplici studi fatti a tal proposito. Così somministrando ad alcuni automobilisti della caffeina a loro insaputa, essi dimostravano maggiore prontezza nei riflessi, però commettevano un maggior numero di errori e la loro guida era a scatti e irregolare. Anche per quanto riguarda il lavoro si è potuto mostrare che la caffeina aumenta i battiti del cuore ma non per questo il soggetto ha una maggiore capacità di lavoro. E' ormai instaurata ovunque l'abitudine di fare una certa pausa durante il lavoro; una sorta di diversivo che, sotto certi aspetti, ricorda un po' il rituale nell'accendere una sigaretta. E' interrompere, con una piccola pausa di libertà, una routine frequentemente noiosa, grigia, pesante. In realtà non è il caffè che si cerca ma la distrazione, un breve periodo di ristoro dello spirito, che diventa ancor più gradevole se il caffè lo si va a prendere al bar. La pretesa poi che con l'aggiunta di latte o panna diminuisca l'eccitazione e la tossicità della bevanda non ha potuto finora essere dimostrata. Ma se si esagera subentra il caffeinismo, un'intossicazione dell'organismo che si manifesta con disturbi spiacevoli, come irrequietudine, tremore, insonnia e dolori nelle zone cardiache. Soprattutto l'insonnia porta ad altri gravi pericoli, poiché gli individui ricorrono facilmente ai sonniferi instaurandosi così un ciclo vizioso. Nel caffeinismo acuto si hanno inoltre vertigini, respiro affannoso, palpitazioni cardiache, disturbi di digestione; nei casi più gravi nausea, vomiti, coliche addominali, incoerenza di idee e persino il cosiddetto «delirio caffeinico», sovente accompagnato da allucinazioni. L'abuso del caffè può inoltre portare all'impotenza maschile e alla frigidità femminile. L'associazione poi all'alcolismo è frequente con la

possibilità di cumulo delle due tossicomanie. Vi sono persone che bevono una decina di tazze di caffè al giorno e oltre. Salvo rare eccezioni nessuno può tollerare dosi così elevate senza, un giorno o l'altro, sopportarne le conseguenze. Ma anche quattro caffè di regola sono troppi. Una persona saggia non dovrebbe sorbirne più di due al giorno. L'organismo non ha bisogno di troppe frustate. Se un amico vi propone «prendi un caffè?» sarebbe bene prima di rispondere affermativamente, contare sulle dita. E se le dita della mano stanno per esaurirsi è meglio rispondere «no».

Cure di disintossicazione

Le cure di disintossicazione non presentano particolare difficoltà poiché il caffeinismo non porta a sindrome d'astinenza.

L'uso del tè si perde nella notte dei tempi. Sono circa millecinquecento anni che i cinesi consumano il tè, benché originariamente la droga veniva gustata nei dolci e non come bevanda infusa. La cerimonia del tè dei giapponesi è un residuo di quegli antichi costumi che davano al tè una posizione del tutto particolare. Verso l'ottocento d. C. gli Arabi diffusero la bevanda nell'occidente ma solo nel diciassettesimo secolo si può trovare nella letteratura europea una descrizione esatta della droga. La sola differenza fra il tè verde e quello nero è che quest'ultimo viene fatto fermentare qualche ora prima della torrefazione onde eliminare il gusto acre della foglia. Gli orientali, gli Arabi e i Russi preferiscono il tè verde mentre gli europei sono fedeli al tè nero, benché, secondo dati scientifici il tè nero è setto volte più tossico di quello verde. Non necessariamente il tè dev'essere consumato come bevanda; qualche volta viene pure masticato e soprattutto fumato. Questo ultimo vizio è particolarmente diffuso in Inghilterra. La produzione supera il milione di tonnellate annue e il più grande importatore del mondo è la Gran Bretagna. Grossi consumatori di tè, oltre ai popoli orientali sono: l'Unione Sovietica, gli Stati Uniti e il Canada. «A cup of Tea» In Inghilterra è l'equivalente di «prendi un caffè?» da noi. Il tè deve le sue proprietà eccitanti alla caffeina e alla teina oltre ad altre droghe minori. E' ovvio che il tè, in generale, è una bevanda eccitante, ma innocua. Tutto dipende dal modo di prepararlo, d'assor-

birlo e dalle quantità usate. Far bollire del tè mescolato ad acqua è molto più nocivo che non fare una semplice infusione. L'abuso del tè può portare alla tossicomania chiamata «teismo» che produce sintomi molto simili al caffeinismo.

E per concludere diremo: «E' tutta una questione di dosi, di misura, di buon senso e di contegno. Purtroppo la stragrande maggioranza dell'umanità non sa frenarsi entro i limiti del ragionevole, cosa che invece l'animale può fare».