

Fimar passiv ed umans pli vegls: In privel zuppà per la sanadad

Messadis impurtants

- Il fimar passiv augmenta considerablmain las ristgas per la sanadad tar persunas attempadas, tranter auter la ristga da malsognas dal cor e da la circulaziun, d'infecziuns da la via respiratorica, da cancer e da reducziun cognitiva.
- Cumprovas biologicas conferman che las nunfimadras ed ils nunfimaders absorbeschan carcinogens dal current secundar. Quai sutminescha la colliaziun causala tranter SHS e cancer.
- La qualidad da la sien vegn influenzada negativamain dal fimar passiv, quai ch'è malsegir spezialmain per umans pli vegls, perquai che la mortalitad vegn messa en connex cun in augment da la mortalitad.
- En connex cun la promoziun da la sanadad da la populaziun sto vegnir mess la prioritad sin conturns senza fim per persunas pli veglias, e quai per reducir malsognas evitablas e per promover ina vegliadetgna sauna.

Context

Il fimar passiv po chaschunar grevs problems da sanadad en spezial tar persunas pli veglias. Perquai che la vegliadetgna è savens colliada cun malsognas cronicas e cun ina defensiun immunitara pli flaivla, èn persunas pli veglias pli sensibilas per substanzas nuschaivlas da l'ambient sco il fim da tubac (Wu et al., 2017).

Ristgas dal cor e da la circulaziun, da la via respiratorica e da cancer

Tar persunas pli veglias po il fimar passiv avair consequenzas negativas per in grond dumber da problems da sanadad. L'exposiziun visavi il fimar passiv è cumbinada en moda significativa cun ina pressiun dal sang pli auta tar creschids pli vegls sco er cun ina controlla pli pitschna da la pressiun dal sang (Wu et al., 2017). Ultra da quai augmenta il fimar passiv tar persunas sur 65 onns la ristga da survegnir ina inflammaziun dal lom acquistada ambulantomain per bunamain il dubel (Almirall et al., 2014) e stat en connex cun in'incidenza pli gronda da tuberculosa (Leung et al., 2010).

Ultra da las consequenzas cardiovasculares e respiratorias è l'exposiziun en cumparegliaziun cun il fimar passiv er ina ristga da cancer significativa tar creschids pli vegls. Studis han mussà ch'il fimar passiv augmenta la ristga per cancer dal culiez da la madra (Su et al., 2018), cancer dal sain (Luo et al., 2011) e cancer dal lom (Kurahashi et al., 2008). Quests resultats sa basan sin constataziuns biologicas: Hecht et al. (1993) han pudì cumprovar che las nunfimidras ed ils nunfimidras ch'èn exponids al fim secundar absorbeschan il carcinogen dal pulmun NNAL specific per il tubac. En vista al fatg che passa la mesadad da tut las malsognas da cancer vegnan diagnosticadas tar personas sur 65 onns e ch'i vegn avant fitg savens cancer dal lom en questa grupp da vegliadetgna (Venuta et al., 2016), èsi decisiv da minimar l'exposiziun envers il fimar passiv per la prevenziun dal cancer tar umans pli vegls.

Qualitad da durmir e lunga vita

Igl è vegnì cumprovà ch'il fimar passiv influenzescha en moda negativa la qualitad da la sien, quai ch'è relevant en spezial per personas pli veglias, perquai ch'i dat in ferm connex tranter disturbis da la sien e la mortalitad en questa grupp da vegliadetgna. Plirs studis han mussà che l'exposiziun en cumparegliaziun cun il fimar passiv è cumbinada cun resultats da durmir mender, tranter auter ina durada da durmir pli curta, ina stancladad dal di excessiva ed ina nauscha qualitad da la sien (Safa et al., 2020; Wang et al., 2022; Zhou et al., 2018). Quests disturbis da la sien na reduceschan betg mo la funcziunalitad quotidiana, mabain èn er privels per la sanadad a lunga vista. Chen et al. (2025) han constatà che tant l'exposiziun envers il fimar passiv sco er envers la sien augmentan la ristga da mortalitad independentmain ina da l'autra. La ristga la pli gronda exista tar personas che èn expostas a omadus. Quai correspunda als resultats da Silva et al. (2016) e da Gangwisch et al. (2008) ch'han constatà che la sien curta è colliada cun ina pli gronda mortalitad tar personas attempadas. La sien nauscha indeblescha er il sistem d'immunitad ed augmenta uschia la ristga per infecziuns e malsognas cronicas sco demenza, adipositas, diabetes e malsognas dal cor (Mukherjee et al., 2024). Resumond suttastritgan quests resultats, quant impurtant ch'igl è da minimar l'exposiziun visavi il fimar passiv tar personas pli veglias per proteger la qualitad da la sien ed augmentar l'aspectativa da vita.

Reducziun cognitiva e funcziunala

L'onn 2021 è la frequenza da demenza vegnida stimada sin 57 milliuns; mintg'onn èn vegnids vitiers var 10 milliuns cas novs (Organisaziun mundiala da la sanadad, 2025). Il fimar passiv è sa manifestà sco in factur impurtant per il svilup da la demenza e da disturbis cognitivs. Barnes et al. (2010) han constatà che creschids pli vegls che han in'auta exposiziun a vita duranta envers il fim passiv e malsognas subclinicas dal cor e da la circulaziun han ina ristga traidublamain augmentada per il svilup da la demenza.

Chen et al. (2012) han rapportà d'ina ristga da demenza pli gronda da 39 % tar dunnas che han anc mai fimà, ch'èn dentant stadas expostas al fim passiv. Quests resultats inditgeschan che il fim passiv pudess accelerar process neurodegenerativs, en spezial tar persunas cun malsognas vascularas da basa. Ultra da quai è el associà cun ina forza musculara reducida ed ina mobilitad restrenschiada tar creschids pli vegls (Craciun et al., 2022).

Consequenzas

- Umans attempads basegnan conturns libers da fim per mantegnair lur sanadad e lur independenza.
- Las confamigliaras ed ils confamigliars sco er las persunas da tgira duessan s'engaschar per abitaziuns e per instituziuns da tgira senza fim.
- Schizunt in'exposiziun minimala envers fim passiv po esser nuschaivla – il scleriment e la prevenziun èn decisivs.
- Campagnas da sanadad publicas e programs da dischintoxicaziun duessan s'engaschar spezialmain per ils basegns da la populaziun pli veglia.

Referenzas

- Almirall, J., Serra-Prat, M., Bolívar, I., Palomera, E., Roig, J., Hospital, I., Carandell, E., Agustí, M., Ayuso, P., Estela, A., Torres, A., & the Study Group of Community-Acquired Pneumonia in Catalan Countries (PACAP). (2014). Passive smoking at home is a risk factor for community-acquired pneumonia in older adults: A population-based case-control study. *BMJ Open*, 4(6), e005133. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005133>
- Barnes, D. E., Haight, T. J., Mehta, K. M., Carlson, M. C., Kuller, L. H., Tager, I. B. (2010). Secondhand smoke, vascular disease, and dementia incidence: Findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. *American Journal of Epidemiology*, 171(3), 292–302.
- Chen, C., Jin, H., Jiang, Z., Wei, W., & Li, W.-Y. (2025). Joint effect of sleep patterns and secondhand smoke exposure with mortality among non-smoking adults. *Nicotine & Tobacco Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaf035>
- Chen, R., Zhang, D., Chen, Y., Hu, Z., & Wilson, K. (2012). Passive smoking and risk of cognitive impairment in women who never smoke. *Archives of Internal Medicine*, 172(3), 271–273. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2011.762>
- Craciun, O. M., Ortolá, R., Pascual, J. A., Pérez-Ortuño, R., Galán Labaca, I., Banegas, J. R., Rodríguez Artalejo, F., & García-Esquinas, E. (2022). Secondhand tobacco smoke

- and functional impairments in older adults living in the community. *Nicotine & Tobacco Research*, 24(12), 2026–2034. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntac131>
- Gangwisch, J. E., Heymsfield, S. B., Boden-Albala, B., Buijs, R. M., Kreier, F., Opler, M. G., Pickering, T. G., Rundle, A. G., Zammit, G. K., & Malaspina, D. (2008). Sleep duration associated with mortality in elderly, but not middle-aged, adults in a large US sample. *Sleep*, 31(8), 1087–1096. <https://doi.org/10.5665/sleep/31.8.1087>
- Hecht, S. S., Carmella, S. G., Murphy, S. E., Akerkar, S., Brunnemann, K. D., & Hoffmann, D. (1993). A tobacco-specific lung carcinogen in the urine of men exposed to cigarette smoke. *The New England Journal of Medicine*, 329(21), 1543–1546. <https://doi.org/10.1056/NEJM199311183292105>
- Kurahashi, N., Inoue, M., Liu, Y., Iwasaki, M., Sasazuki, S., Sobue, T., & Tsugane, S. (2008). Passive smoking and lung cancer in Japanese non-smoking women: A prospective study. *International Journal of Cancer*, 122(3), 653–657. <https://doi.org/10.1002/ijc.23116>
- Leung, C. C., Lam, T. H., Ho, K. S., Yew, W. W., Tam, C. M., Law, W. S., Chan, W. M., & Chang, K. C. (2010). Passive smoking and tuberculosis. *Archives of Internal Medicine*, 170(3), 287–292. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.506>
- Luo, J., Margolis, K. L., Wactawski-Wende, J., Horn, K., Messina, C., Stefanick, M. L., Tindle, H. A., Tong, E., & Rohan, T. E. (2011). Association of active and passive smoking with risk of breast cancer among postmenopausal women: A prospective cohort study. *BMJ*, 342, d1016. <https://doi.org/10.1136/bmj.d1016>
- Mukherjee, U., Sehar, U., Brownell, M., & Reddy, P. H. (2024). Mechanisms, consequences and role of interventions for sleep deprivation: Focus on mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease in elderly. *Ageing Research Reviews*, 100, 102457. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102457>[1](<https://www.x-mol.com/paper/1825028762173513728>)
- Safa, F., Chaiton, M., Mahmud, I., Ahmed, S., & Alanna, C. (2020). The association between exposure to second-hand smoke and sleep disturbances: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Health*, 6(5), 702–714. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.03.008>
- Silva, A. A. D., Mello, R. G. B. D., Schaan, C. W., Fuchs, F. D., Redline, S., & Fuchs, S. C. (2016). Sleep duration and mortality in the elderly: A systematic review with meta-analysis. *BMJ Open*, 6(2), e008119. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008119>
- Su, B., Qin, W., Xue, F., Wei, X., Guan, Q., Jiang, W., Wang, S., Xu, M., & Yu, S. (2018). The relation of passive smoking with cervical cancer: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 97(46), e13061. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000013061>
- Venuta, F., Diso, D., Onorati, I., Anile, M., Mantovani, S., & Rendina, E. A. (2016). Lung cancer in elderly patients. *Journal of Thoracic Disease*, 8(Suppl 11), S908–S914. <https://doi.org/10.21037/jtd.2016.05.20>

- Wang, L., Heizhati, M., Li, M., Wang, Z., Yang, Z., Abudereyimu, R., Yang, W., Yao, L., & Li, N. (2022). Secondhand smoke is associated with poor sleep quality in self-reported never-smokers of Northwest China: A cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, 26(3), 1417–1426. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02505-x>
- World Health Organization. (2025, March 31). Dementia. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- Wu, L., Yang, S., He, Y., Liu, M., Wang, Y., Wang, J., & Jiang, B. (2017). Association between passive smoking and hypertension in Chinese non-smoking elderly women. *Hypertension Research*, 40, 399–404. <https://doi.org/10.1038/hr.2016.162>
- Zhou, B., Ma, Y., Wei, F., Zhang, L., Chen, X., Peng, S., Xiong, F., Peng, X., NiZam, B., Zou, Y., & Huang, K. (2018). Association of active/passive smoking and urinary 1-hydroxypyrene with poor sleep quality: A cross-sectional survey among Chinese male enterprise workers. *Tobacco induced diseases*, 16, 23. <https://doi.org/10.18332/tid/90004>