

I benefici della pipa sulla salute del fumatore

scritto da Redazione | 23 Aprile 2025



del Prof. Nicola D'Imperio

Mi rendo conto di quanto questo articolo sia insolito, specie considerando che sono un medico, ma se è pur vero che il fumo fa male alla salute (e sui danni del fumo all'organismo, dimostrati e innegabili, c'è tanta letteratura, trovo pertanto inutile affrontarli in questa sede), è altrettanto vero che c'è "fumo" e "Fumo", che fumare la pipa non è come fumare le sigarette e non sempre è dannoso ma anzi rivela risvolti benefici per la salute del fumatore. Prendo spunto nello scrivere questo articolo da una serie di conferenze che tenni a Bologna anni fa, come presidente del Club Bolognese della Pipa, ormai scomparso per esaurimento soci, e da un mio articolo sui benefici e i rischi del fumare la pipa pubblicato su Il Resto del Carlino, e ripreso poi dal periodico "La Pipa", che mi riservò le attenzioni e i ringraziamenti di un grande uomo della storia d'Italia, costantemente accompagnato dalla sua pipa, il Presidente della Repubblica Sandro Pertini.

La pipa è un simbolo di meditazione, di distensione, di pace interiore, al contrario della sigaretta, simbolo della società moderna, delle nevrosi, delle ansie, dei conflitti, delle dipendenze. Sono due modi diversi di fumare il tabacco e si differenziano profondamente nel contenuto, nel significato e nelle influenze sull'organismo dell'uomo. Analizzerò da un punto di vista medico alcuni degli effetti del fumare la pipa. Non voglio in queste righe fare l'apologia della pipa tuttavia, contrariamente a quello che si può immaginare, essa non possiede solo effetti negativi per la salute dell'uomo, ma anche positivi.

Le principali azioni benefiche si esplicano attraverso due meccanismi: l'effetto antiansia e quello antidepressivo. Spesso per ottenere questi risultati la farmacologia ufficiale è costretta a utilizzare sostanze potenzialmente tossiche per il fegato, il sangue, i reni e il sistema nervoso, che inducono, inoltre assuefazione e dose dipendenza: gli psicofarmaci. L'effetto ansiolitico e psicorilassante determinato dalla pipa è la conseguenza di un insieme di fattori: la sensazione di pace e di serenità determinata dalla brace che cova viva sotto la cenere bianca; il lento volteggiare e giocherellare delle volute di fumo non manovrato dal caso, ma da una volontà razionale e abile che fa compiacere di se stesso il fumatore; l'atto del tirare periodico sapientemente calibrato, sincrono con gli atti del respiro regolare, tranquillo. Queste componenti portano alla distensione dell'uomo, alla riflessione sulle cause delle sue ansie e dei suoi problemi quotidiani e alla ricerca della loro soluzione.

Nelle antiche civiltà dell'America il fumare la pipa suggellava la pace, la serenità, il benessere. Causa di impegno, soddisfazione e compiacimento sono le manovre di caricamento e accensione, la luminosità della fiamma e il suo volteggiare allegro e vitale, il braciere ben formato che richiama ancestrali ricordi e senso di sicurezza e protezione.

La ricerca delle pipe, la selezione, la collezione, il desiderio e l'aspirazione a pipe sempre più belle, la loro arte, il soppesare e l'impugnare compiaciuti un bell'esemplare, la sua cura, pulizia, venerazione, le quasi carezze affettuose, sono tutti momenti di grande soddisfazione per il cultore. Tutto ciò esplica l'importante azione terapeutica della pipa che, col tempo, lentamente, modella e cambia l'uomo e, eliminando le tensioni e i conflitti, può farne un pensatore, un poeta, un artista e, lasciatemelo dire, lo sublima.

Purtuttavia non è tutto rose e fiori perché il fumo prodotto dal tabacco contiene una vasta gamma di sostanze tossiche quali la nicotina, il catrame, la piridina, alcuni acidi volatili fenolici, il furfurolo che, tuttavia, se la pipa è fumata sapientemente e trattata amorevolmente arrecheranno danni minimi o addirittura trascurabili specie se paragonati ai suoi effetti positivi. Lo stress e le tensioni a cui l'uomo è quotidianamente sottoposto determinano spesso tachicardie, cioè accelerazioni del ritmo cardiaco, extrasistoli, cioè battiti anomali ed irregolari del cuore, che allarmano il soggetto.

La stessa nicotina possiede un effetto interferente sulla frequenza cardiaca, purtuttavia l'azione ansiolitica della pipa non solo annulla questo effetto ma elimina spesso le tachicardie e le extrasistoli da stress.

Non tutti considerano che il fumo della pipa non va inalato nelle vie respiratorie e perciò rispetta l'integrità delle vie respiratorie profonde, bronchi e alveoli polmonari, e il passaggio in circolo delle sostanze tossiche del fumo è notevolmente ridotto. A volte, se il fumatore di pipa è un neofita, tende ad aspirare il fumo al di là dell'orofaringe con conseguente irritazione di questa regione e della laringe con le corde vocali, ma l'inconveniente viene subito eliminato con l'esperienza. A livello delle vie digestive alte il fumo della pipa stimola la secrezione di acido cloridrico da parte

dello stomaco e la contrazione della sua muscolatura liscia, cioè involontaria; questo è utile per aiutare i processi digestivi, specie nei soggetti che soffrono di digestione lenta. Ma non è controindicata neppure in coloro che producono molto acido cloridrico, come chi soffre di ulcera gastroduodenale o di reflusso gastroesofageo, perché alcuni dei fattori determinanti tali patologie sono gli stress, le nevrosi, le introversioni, l'*Helicobacter pylori*: l'effetto antiansia e antidepressivo della pipa annulla quello antisecretivo.

È però necessario che la pipa sia ben pulita, non amara, asciutta, riposata da almeno una settimana perché altrimenti l'effetto ipersecretivo supererebbe quello antisecretivo indotto dall'azione ansiolitica. I pazienti sofferenti di ulcera duodenale o di reflusso gastro-esofageo sono spesso nevrotici, forti fumatori di sigarette: a questi, da medico, dovrei consigliare di smettere di fumare, ma, da uomo pratico, mi rendo conto che spesso sono parole vane e che la sospensione costringitiva creerebbe o addirittura aggraverebbe la patologia, allora ai fumatori di sigarette che non riescono a smettere consiglio di provare a passare al fumo di pipa e, a volte, fornisco la opportuna documentazione e bibliografia, come quella di Giuseppe Bozzini, "La mia pipa", edito da Feltrinelli.

Il colon irritabile è un'altra patologia dell'apparato digerente molto diffusa; si calcola che almeno il 40% della gente abbia sperimentato almeno una volta nella sua vita la "sindrome da colon irritabile" sulle cui cause i momenti psicologici, gli stress, le ansie, sono una componente sostanziale. Ritengo che anche a tale livello gli effetti antiansia e antidepressivi della pipa possano fare da vera medicina senza ricorrere a sostanze farmacologiche. È noto che il fumo della pipa esplica un'azione negativa a livello del cavo orale e dell'apparato dentario a carico dei quali si possono sviluppare fenomeni infiammatori e, più raramente,

anche neoplastici, ma si è anche dimostrato che una continua e buona pulizia della pipa e del cavo orale riducono tali rischi. Il danno a livello dentario è determinato dal microtrauma sulla struttura dei denti che stringono il bocchino e dai prodotti di combustione del tabacco che si depositano sulla corona dentaria e sull'orletto gengivale. Il fumatore di pipa dovrà allora recarsi almeno una volta ogni tre mesi, per un controllo e per rimuovere i depositi gengivali (abitudine che è bene che assuma chiunque).

Mi preme precisare che non intendo, con quanto ho detto, sostenere tesi miracolistiche sulla pipa, ma credo di avere sottolineato la validità degli indubbi aspetti positivi per la salute del fumare di pipa che troppo spesso, in luogo degli ovvi risvolti negativi, vengono eclissati.