

Cosa fa la cannabis nel corpo

I principi attivi. La cannabis contiene molti cannabinoidi, i più noti sono THC e CBD. Il THC ha effetto psicoattivo, il CBD no. Nella pianta fresca c'è soprattutto THCA, che diventa THC solo con il calore. La marijuana sono le infiorescenze essiccate, l'hashish è la resina pressata. Il contenuto di THC varia molto.

Come agisce il THC. Il corpo ha un proprio sistema dei cannabinoidi. Il THC si lega ai suoi recettori, i CB1 stanno soprattutto nel cervello. Nel sistema di ricompensa il THC aumenta indirettamente la dopamina. Questo spiega l'euforia e perché la cannabis può dare dipendenza. Il THC agisce tra l'altro su memoria ed emozioni, coordinazione e senso del tempo, battito cardiaco e digestione.

Da cosa dipende l'effetto. Contenuto di THC, quantità, forma di consumo, stato psicofisico e contesto. Molti provano rilassamento e buonumore. Ma sono possibili anche agitazione, ansia, panico e percezione alterata, soprattutto con molto THC o se non si sta bene.

Quanto dura. Fumata o vaporizzata agisce quasi subito, è al massimo dopo circa un quarto d'ora e in gran parte svanisce dopo due o tre ore. Mangiata o bevuta, arriva in ritardo, spesso all'improvviso, ed è difficile da prevedere.

Nel corpo. Frequenti: bocca secca, occhi arrossati, battito accelerato, capogiri e fame improvvisa. Concentrazione, memoria e tempi di reazione calano durante l'effetto. Sale così il rischio di incidenti in strada e sul lavoro.

Per quanto è rilevabile. Metaboliti nelle urine: circa tre giorni dopo un consumo singolo, da dieci a 15 giorni con consumo quotidiano, oltre 30 giorni con consumo intenso e prolungato. I valori variano molto.

Da ricordare

- Mangiata: non prenderne altra solo perché non senti ancora nulla.
- Sotto l'effetto non guidare e non usare macchinari.
- L'effetto passa dopo ore, la rilevabilità no.

Fonti: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, voce Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/cosa-fa-la-cannabis-nel-corpo/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 · Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Rischi senza panico

Sotto l'effetto. Memoria, attenzione e controllo dei movimenti funzionano peggio. Secondo le revisioni il rischio di incidenti stradali sale da 1,25 a 2,66 volte, con l'alcol di più. Agitazione, ansia, panico e confusione sono più frequenti con poca esperienza e molto THC. Il polso sale. Gli studi indicano più rischio di infarto nella prima ora, soprattutto con malattie pregresse; i dati sono pochi.

Con un consumo frequente e prolungato.

- Dipendenza: circa una persona su undici tra chi ha mai consumato cannabis sviluppa un disturbo legato alla cannabis. Da un consumo settimanale il rischio sale nettamente.
- Psicosi: il rischio cresce con l'intensità del consumo, rispetto a chi non consuma da 1,4 a 2 volte con consumo occasionale e da 2 a 3,4 volte con consumo intenso. Più a rischio le persone predisposte, particolarmente rischioso molto THC.
- Vie respiratorie: chi fuma tosse di più e ha più spesso bronchite cronica. Il tabacco nuoce in più.
- Memoria: il consumo regolare la peggiora; smettendo i disturbi regrediscono in gran parte.
- Ansia e depressione: rischio un po' più alto; se la causa sia la cannabis è incerto.
- I cannabinoidi sintetici, a volte mescolati a prodotti di origine ignota, hanno effetti poco prevedibili; ci sono stati decessi.

Ridurre i rischi. La scelta più sicura è non consumare. Chi consuma può ridurre molto i rischi. Le linee guida internazionali per un consumo a basso rischio, che il BIÖG raccomanda agli adulti, dicono: iniziare tardi o mai, meno THC, non fumare e niente tabacco, prudenza con i commestibili, di rado invece che ogni giorno, fare pause, conoscere la provenienza, non combinare, non guidare. Il rischio è massimo quando più fattori si sommano, come inizio precoce, consumo frequente e molto THC.

Da ricordare

- Frequenza, quantità e contenuto di THC determinano il rischio.
- Psicosi in famiglia: rinunciare.
- Se fatichi a rispettare questi punti: fai il test di autovalutazione o cerca una consulenza.

Fonti: BMG (2017), rapporto breve «Cannabis: Potenzial und Risiken» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer et al. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/rischi-senza-panico/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Perché l'età conta

Il cervello si trasforma. In adolescenza e nella prima età adulta nascono nuove connessioni, quelle inutilizzate spariscono. Il lobo frontale, che guida pianificazione e autocontrollo, matura per ultimo. Secondo il Ministero federale della Salute il cervello è particolarmente vulnerabile fino a circa 25 anni. Proprio allora si consuma di più: tra i 18 e i 25 anni quasi un ragazzo su tre ha consumato cannabis nell'ultimo anno, tra le ragazze poco meno di una su cinque. Tra i 12 e i 17 anni cala leggermente dal 2019.

Cosa significa iniziare presto.

- Dipendenza: un inizio precoce, soprattutto prima dei 16 anni, è un fattore di rischio ben documentato.
- Scuola: chi inizia prima dei 15 anni e consuma spesso in media lascia più spesso la scuola. Se la causa sia la cannabis non è chiaro.
- Salute mentale: il consumo in adolescenza è legato a più depressione e pensieri suicidi in età adulta. Anche qui la causa non è chiarita del tutto.

Cosa prevede la legge. Sotto i 18 anni sono vietati possesso, coltivazione e procurarsi cannabis (§ 2 KCanG). Nessuno può consumare in presenza diretta di minorenni, né entro il raggio visivo di scuole, parchi giochi, strutture per bambini e ragazzi e impianti sportivi (§ 5). Tra i 18 e i 20 anni la legge limita la distribuzione delle associazioni di coltivazione a 30 grammi al mese con al massimo il 10% di THC (§ 19 Abs. 3). Chi ha più di 21 anni e dà cannabis a minorenni rischia di regola da tre mesi a cinque anni di carcere (§ 34). Se un minorenne viene trovato con cannabis, la polizia informa i genitori e, se serve, lo Jugendamt, per un intervento precoce (§ 7). In casa la cannabis va custodita al sicuro (§ 10).

Da ricordare

- Più tardi si inizia, meglio è.
- I genitori non devono aspettare la polizia: a Dortmund Feedback, la consulenza giovanile della DROBS, offre intervento precoce e consulenza ai genitori: volontaria, gratuita, riservata.

Fonti: BMG, FAQ sul Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; legge sulla cannabis (KCanG).

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/perche-conta-eta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Chi dovrebbe rinunciare

Per alcune persone la cannabis è molto rischiosa: meglio rinunciare.

- **Gravidanza, allattamento, desiderio di un figlio.** Il THC arriva al feto tramite il cordone ombelicale. Fumare in gravidanza è legato a un minor peso alla nascita; una grande revisione ha trovato più rischi di parto prematuro e ritardo di crescita. Non si conosce una quantità sicura. Il THC passa nel latte materno, in uno studio era rilevabile fino a sei giorni. La cannabis può ridurre la fertilità.
- **Psicosi in famiglia.** Chi ha genitori o fratelli con una psicosi dovrebbe rinunciare. Chi ha già avuto una psicosi rischia una guarigione peggiore e più ricadute. Nel disturbo bipolare il consumo regolare va con più sintomi maniacali.
- **Cuore e circolazione.** Polso e pressione possono salire subito dopo il consumo; con malattie pregresse il cuore può andare in sovraccarico.
- **Sotto i 25 anni.** Il cervello matura ancora, il rischio di dipendenza e psicosi è più alto.
- **Dipendenza, anche passata.** Chi passa a un'altra sostanza rischia una ricaduta.
- **Farmaci regolari.** THC e CBD frenano enzimi epatici che smaltiscono molti farmaci. Gli antidepressivi possono agire di più, con gli anticoagulanti può salire il rischio di emorragie. Meglio chiedere al medico o in farmacia.
- **In più l'alcol.** Gli effetti si rafforzano: stordimento, confusione, nausea fino a perdere il controllo.

Da ricordare

- In gravidanza o allattamento: rinunciare del tutto.
- Psicosi in famiglia: rinunciare.
- Farmaci: chiedere prima.

Fonti: familienplanung.de (BIÖG), Drogen in der Schwangerschaft; drugcom.de (BIÖG, 2023), come ridurre il rischio di psicosi; Pharmazeutische Zeitung (2022), cannabis e interazioni.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/chi-dovrebbe-rinunciare/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Come nasce la dipendenza

Persona, sostanza, ambiente. Gli esperti descrivono la dipendenza con tre lati che interagiscono: la persona, con il suo modo di gestire emozioni e problemi; la sostanza, con effetto e disponibilità; l'ambiente di famiglia, amici, scuola e lavoro. Nessun lato da solo spiega una dipendenza.

Cosa succede nel cervello. Il THC agisce sul sistema di ricompensa. Se succede spesso, il cervello diventa meno sensibile e per lo stesso effetto serve di più (tolleranza). Dopo l'effetto possono seguire agitazione e irritabilità. Col tempo si consuma spesso per togliersi questo disagio. Chi usa la cannabis contro ansia, rabbia o tristezza rischia di più.

Fattori di rischio. Frequenza del consumo (il fattore singolo più forte), inizio precoce soprattutto prima dei 16 anni, molto THC, tabacco insieme, carichi psichici, mancanza di sostegno, eventi incisivi, un giro in cui quasi tutti consumano. I fattori di rischio descrivono probabilità, non previsioni.

Cosa protegge. Fiducia, sentire di poter incidere, saper affrontare i problemi, relazioni solide e un ruolo nello studio o nel lavoro.

Come lo classificano gli esperti. Secondo il DSM-5 c'è un disturbo da uso di cannabis se in dodici mesi valgono almeno due di undici criteri: da due a tre è lieve, da quattro a cinque moderato, da sei in su grave. I livelli vanno dal consumo occasionale a quello a rischio e all'uso dannoso fino alla dipendenza, con passaggi gradualmente.

Astinenza. Quasi metà di chi consuma regolarmente conosce sintomi di astinenza: nervosismo, problemi di sonno, poco appetito, irritabilità, ansia o umore basso. Di solito iniziano da uno a tre giorni dopo l'ultimo consumo e sono più forti nella prima settimana. La maggior parte si attenua dopo due o tre settimane; problemi di sonno e umore basso possono durare di più.

Da ricordare

- A rischio: guardare bene, test di autovalutazione, dialogo sincero.
- Dannoso: consulenza, per esempio in un servizio per le dipendenze.
- Dipendenza: trattamento, cioè consulenza, disintossicazione e terapia.

Fonti: BMG (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BlÖG), fattori di rischio psicosociali della dipendenza da cannabis; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/come-nasce-la-dipendenza/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Riconoscere i segnali di allarme

Il consumo problematico cresce di solito a poco a poco. Gli esperti usano undici criteri del DSM-5. In parole semplici:

- **Controllo:** consumare più o più a lungo del previsto; voler ridurre senza riuscirci; molto tempo per procurarsela, consumarla e riprendersi; forte desiderio.
- **Quotidianità e relazioni:** gli impegni restano indietro; consumo nonostante i litigi; hobby, amicizie e sport passano in secondo piano.
- **Rischio:** consumo in situazioni pericolose, come prima di guidare; continuare nonostante danni evidenti.
- **Corpo:** servirne di più per lo stesso effetto; senza cannabis si sta male (astinenza).

Con due o tre punti in dodici mesi gli esperti parlano di disturbo lieve, con quattro o cinque moderato, da sei in su grave. La diagnosi la fanno solo medici o psicoterapeuti. La lista aiuta a guardare con sincerità.

Segnali negli altri. Il rendimento a scuola o al lavoro crolla, gli amici cambiano, ci sono più problemi in casa, hobby abbandonati, sbalzi d'umore e isolamento, bugie o scuse. Possono avere anche altre cause. Sono un motivo per parlarne, non una diagnosi.

Da ricordare: quando chiedere aiuto

- Sei in pensiero: parlane in un momento tranquillo, senza rimproveri.
- I problemi crescono o i tentativi di smettere falliscono: rivolgiti a una consulenza, anche per i familiari.
- Crisi o pericolo di vita: TelefonSeelsorge (in tedesco) 0800 111 0 111 o 0800 111 0 222, in emergenza 112.

Fonti: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, criteri del disturbo da uso di cannabis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/segnali-di-allarme/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Quando è troppo

Come riconoscerlo. Ansia, panico, confusione e pensieri persecutori fino a percezioni non reali; nel corpo battito accelerato, nausea, capogiri, è possibile anche un collasso. Con alcol o altre sostanze tutto questo è molto più forte. Gli stati spiacevoli di solito passano.

Cosa fare.

- Risponde e respira normalmente: resta con la persona, portala in un luogo tranquillo all'aria fresca, parlane con calma, non lasciarla sola. Con pelle pallida e sudata e polso rapido, falla sdraiare e solleva le gambe.
- Non reagisce, respira normalmente: chiama il 112, posizione laterale di sicurezza, controlla spesso il respiro.
- Non respira o non respira normalmente: chiama il 112 e inizia subito il massaggio cardiaco.

Subito il 112 in caso di perdita di coscienza, problemi respiratori, crisi convulsiva, forte dolore dietro lo sterno o nel dubbio; con consumo combinato meglio prima. Di' ai soccorsi cosa è stato preso e consegna gli avanzati.

Bambini e prodotti commestibili. Se un bambino mangia cannabis o dolci alla cannabis rischia una grave intossicazione. Chiama il centro antiveleni NRW allo 0228 19240, 24 ore su 24; con disturbi della coscienza o problemi respiratori subito il 112. Non farlo vomitare, conserva avanzati e confezione.

Vomito ripetuto. Dopo un consumo lungo e frequente può comparire una sindrome da iperemesi da cannabis: attacchi di vomito ricorrenti, tipicamente alleviati da docce calde. Falla valutare da un medico. L'unica cura efficace è smettere di consumare.

Cannabinoidi sintetici e HHC. I cannabinoidi sintetici possono agire molte volte più forte del THC e non si riconoscono a vista; ci sono stati decessi. L'HHC è vietato dal 27 giugno 2024.

Da ricordare

- Emergenza 112, centro antiveleni NRW 0228 19240.
- Non lasciare sola la persona.
- Nel dubbio sempre il 112.

Fonti: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK, Notruf 112 e posizione laterale di sicurezza; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/quando-e-troppo/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Guida e legge

Valore limite. Chi guida un veicolo a motore con 3,5 ng/ml di THC o più nel siero sanguigno commette un illecito amministrativo (§ 24a StVG). Alla prima infrazione sono 500 euro e un mese di divieto di guida, con l'alcol 1.000 euro. Nel periodo di prova e prima dei 21 anni alla guida vale zero THC (§ 24c StVG). Chi non è in grado di guidare in sicurezza commette un reato a prescindere dal limite (§ 316 StGB). Con indizi di abuso o infrazioni ripetute l'ufficio patenti può disporre una MPU, la perizia medico-psicologica (§ 13a FeV).

Sentirsi sobri non basta. Le limitazioni possono restare quando l'effetto percepito è passato. Le società di psicologia e medicina del traffico raccomandano come minimo: almeno 12 ore dopo aver fumato o vaporizzato occasionalmente, almeno 24 ore se il THC è ignoto o la quantità maggiore, più di 24 ore dopo prodotti commestibili, con consumo regolare in più giorni a settimana di solito da tre a cinque giorni, con consumo quotidiano diverse settimane. Nel dubbio, niente auto.

Cosa mostrano i test. Il test salivare è un test preliminare, decisivo è il prelievo di sangue. Nelle urine i metaboliti sono rilevabili circa tre giorni dopo un consumo singolo, da dieci a 15 giorni con consumo quotidiano, oltre 30 giorni con consumo intenso e prolungato; nei capelli per mesi.

Dove il consumo è vietato. In presenza di minorenni, in scuole, parchi giochi, strutture per bambini e ragazzi, impianti sportivi pubblici e associazioni di coltivazione, sempre anche entro il raggio visivo (fino a 100 metri dall'ingresso); nelle zone pedonali dalle 7 alle 20 (§ 5 KCanG). In NRW consumare in una zona di divieto costa da 50 a 500 euro, davanti a minorenni da 300 a 1.000 euro.

Possesso e cessione. Dai 18 anni fino a 25 grammi fuori casa, in casa fino a 50 grammi e tre piante (§ 3 KCanG), custoditi al sicuro dai bambini (§ 10). La cannabis di un'associazione di coltivazione non può essere ceduta ad altri, nemmeno ad adulti (§ 19 Abs. 4).

Da ricordare

- Dopo il consumo non guidare, nel dubbio aspetta di più.
- Periodo di prova e sotto i 21 anni: zero THC alla guida.
- Nessuna cessione, nemmeno in regalo.

Fonti: Straßenverkehrsgesetz (StVG), §§ 24a und 24c; DGVP e DGVM (2024), tempo di attesa raccomandato prima di guidare dopo il consumo di cannabis; legge sulla cannabis (KCanG).

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/guida-e-legge/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 ·
Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo

Parlare delle tue preoccupazioni

Cambiare richiede tempo. Raramente si cambia comportamento di colpo. Gli esperti descrivono stadi: «Non è un problema», «Dovrei, ma ...», «Sto pianificando qualcosa», «Sto cambiando», «Tengo duro». Le ricadute ne fanno parte. Chi insiste solo sul cambiamento spesso ottiene il contrario.

Il momento giusto. Siete entrambi sobri, c'è calma, avete tempo e sai cosa vuoi dire. Da evitare: subito dopo il consumo, durante un litigio o davanti ad altri.

Come parlarne.

- Descrivi con messaggi in prima persona ciò che osservi: «Sono in pensiero perché ho notato che non esci quasi più.»
- Parla del comportamento, non della persona.
- Fai domande aperte, ascolta, lascia parlare. Niente prediche, niente diagnosi.
- Chiedi prima di dare un consiglio.
- Aspettati resistenza e non prenderla sul personale.
- Riconosci ciò che va bene, offri sostegno. La decisione spetta alla persona.

I tuoi limiti. Di' chiaramente cosa non accetti, e resta coerente. Coprire, minimizzare e sostituirsi all'altra persona tendono a sostenere il consumo. Cerca sostegno anche per te.

Aiuto, anche per i familiari. La consulenza sulle dipendenze è gratuita, riservata e su richiesta anonima, anche se la persona interessata non vuole aiuto.

- DROBS Dortmund, Reinoldstraße 17-19, 0231 477376-0
- Servizio sociopsichiatrico (Sozialpsychiatrischer Dienst) di Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, con gruppi per familiari
- DigiSucht: consulenza online via messaggio, chat o video, gratuita e anonima (in tedesco)
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, ogni giorno dalle 8 alle 24, 0,20 € a chiamata (in tedesco)

Da ricordare

- Sobri, calmi, preparati.
- Messaggi in prima persona e domande aperte.
- Non devi portare questo peso in solitudine.

Fonti: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, consigli per parlarne; drugcom.de (BIÖG), aiuto per familiari e amici.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/parlare-delle-preoccupazioni/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 · Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo