



Mit Unterstützung:  Con il sostegno: 

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINZIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE 

Gesundheit  Salute 

IN SALUTE SENZA FUMO

Prevenzione

COSA SAPERE

Cosa fare



*prevenire è vivere
vorbeugen ist Leben*

Piazza W. A. Loew Cadonna, 10 - 39100 BOLZANO - Tel. 0471 40 20 00
C.F. 02216950218 - www.liltbolzanobozen.com - info@liltbolzanobozen.com



Coordinate bancarie:

C/C BANCARIO: Cassa di Risparmio Ag. 3 Bolzano
IBAN: IT29 D060 4511 6030 0000 0450000

C/C POSTALE - nr. 36395317
IBAN: IT38 H076 0111 6000 0003 6395317



mit Unterstützung  con il sostegno 

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINZIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE 

Gesundheit  Salute 

TABAGISMO

Perché è così importante creare un mondo senza fumo?

Fumare è la causa di malattia e di morte che più si può evitare nel mondo occidentale.

Il fumo infatti provoca circa l'85-90% dei casi di tumore al polmone.

Il tabagismo è considerato non più solo un vizio, ma è riconosciuto come una tossicodipendenza, legata principalmente al consumo di nicotina.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) identifica la dipendenza dal fumo quando

- si fallisce nello smettere di fumare
- si ha difficoltà nel controllare o moderare l'uso di tabacco
- si soffre dei sintomi di astinenza.



EFFETTI DEL FUMO SULLA SALUTE

A prescindere dal quantitativo di sigarette al giorno, fumare provoca danni alla salute: è scegliere di introdurre veleno nel proprio corpo. Una sigaretta contiene circa 4000 sostanze di varia natura e oltre 40 tra queste sono cancerogene.

ALCUNI COMPONENTI DELLA SIGARETTA

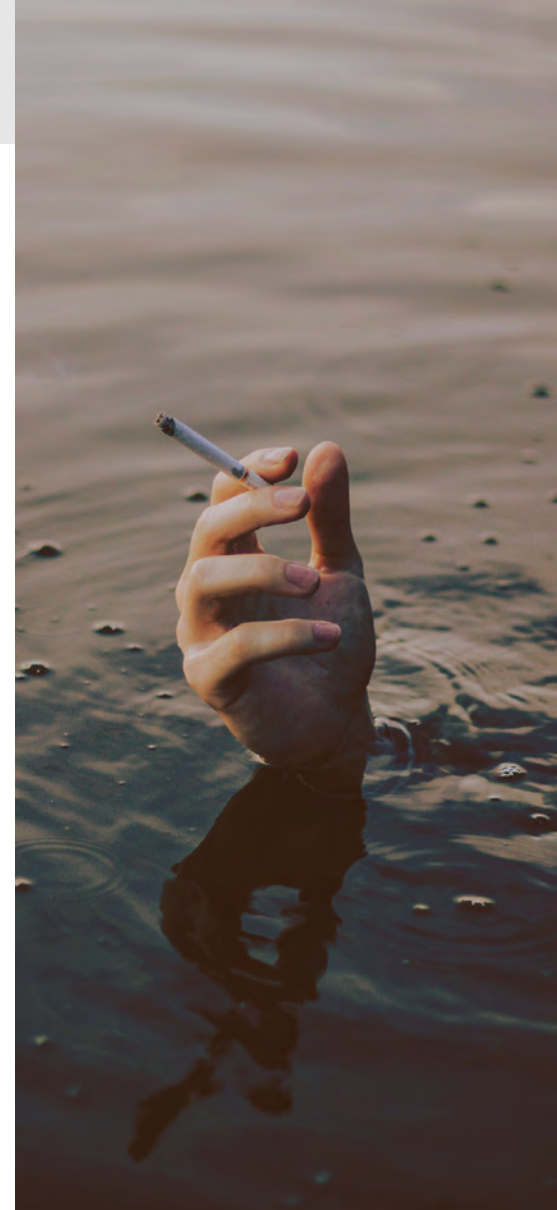


L'abitudine al fumo viene associata a numerose **patologie tumorali**: cancro ai polmoni, cavo orale e gola, esofago, pancreas, colon, vescica, prostata, rene, seno, ovaie e alcune leucemie.

È responsabile anche di numerose **patologie respiratorie, cardiache, gastrointestinali e psicologiche**, quali disturbi dell'umore come ansia e depressione.

Può provocare **disfunzione erettile** negli uomini, ridurre il tasso di fertilità, rendere le **ossa più fragili**.

Accelera l'invecchiamento precoce della pelle, con impatti estetici significativi (rughe, grigiore della pelle, ingiallimento dei denti, ecc.)



GIOVANI PIÙ CONSAPEVOLI

Quanto prima s'inizia a fumare tanto è maggiore il rischio di diventare consumatori abituali. La prima sigaretta si accende in media già a 10-11 anni, così come è in aumento tra i giovani l'uso della sigaretta elettronica.

La scuola e gli ambienti educativi, oltre che la famiglia, sono i contesti più efficaci per aiutare i ragazzi e le ragazze ad acquisire nozioni, sviluppare pensiero critico, capacità decisionale e gestione delle emozioni, in ottica di farli crescere quali persone consapevoli e attivi protagonisti del proprio benessere e della propria salute.

È importante intervenire con programmi di prevenzione e di educazione alla salute che siano chiari e scientificamente corretti ma, soprattutto, adeguati e coinvolgenti nei contenuti e nello stile comunicativo.



DONNE PIÙ A RISCHIO

Gli effetti negativi del fumo sulla salute della donna possono essere anche maggiori rispetto a quelli per l'uomo. Il fumo infatti:

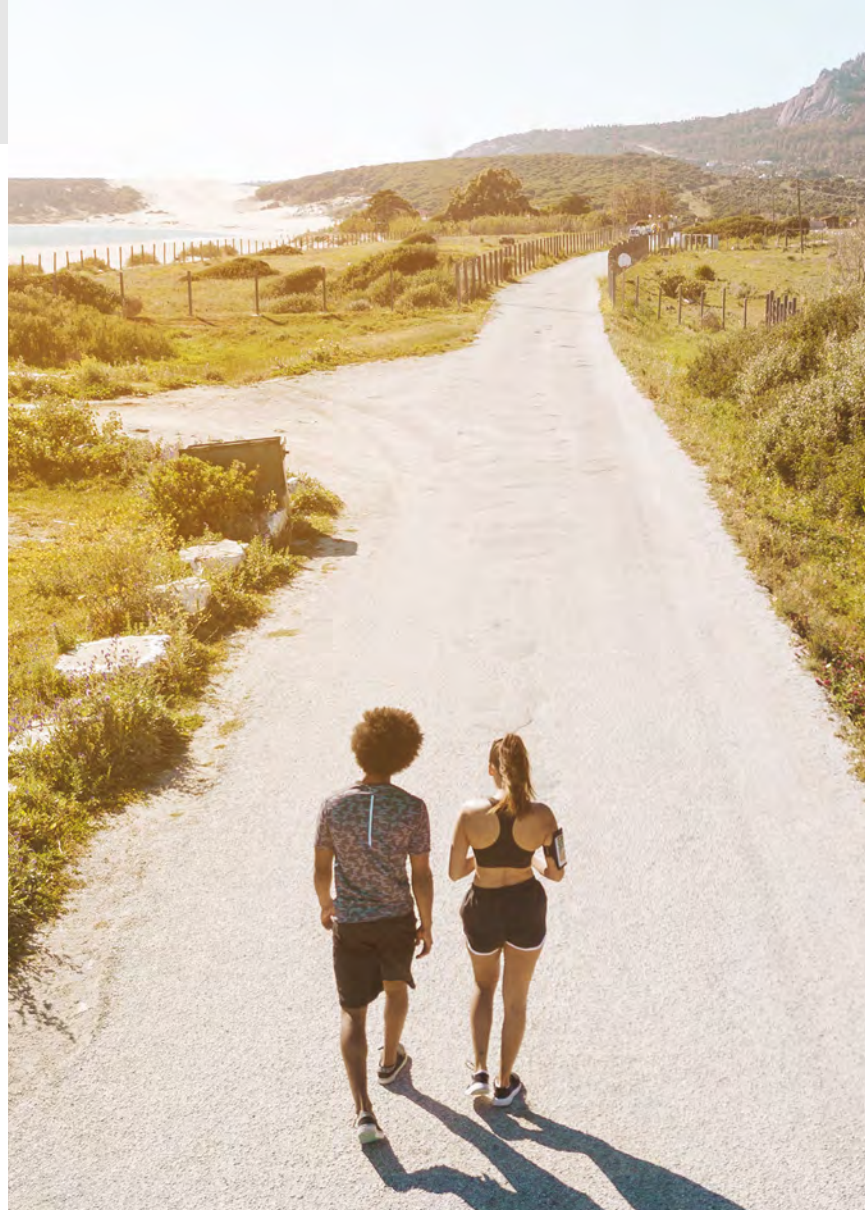
- può ridurre la fertilità
- se incinta, può provocare danni al feto e causare complicanze in gravidanza
- se in allattamento, la nicotina arriva al neonato provocando disturbi del sonno, gastrointestinali e irrequietezza; riduce anche la produzione di latte
- se in menopausa, senza l'effetto protettivo degli estrogeni, aumenta il rischio di cardiopatia ischemica
- se si utilizza la pillola anticoncezionale, fa aumentare fino a 20 volte il rischio di infarto e di ictus cerebrale.

FUMO PASSIVO

Il fumo a cui si espongono persone e animali domestici, esalato dal fumatore o rilasciato dalla sigaretta, è cancerogeno e dannoso per la salute allo stesso modo di quello inspirato direttamente.

Le sostanze tossiche rilasciate dalle sigarette possono restare nell'aria anche fino a cinque ore e si depositano sulla pelle, sui vestiti e sulle superfici diventando un rischio per la salute protratto nel tempo.

Lo stesso fumatore è esposto anche al fumo passivo, assumendo così ancor più sostanze nocive.



AMBIENTE DA PROTEGGERE

I mozziconi di sigaretta tradizionali e le componenti delle sigarette elettroniche sono rifiuti tossici e pericolosi che, se non differenziati adeguatamente, finiscono per contaminare gravemente l'ambiente.

In particolare, per quanto riguarda le sigarette elettroniche occorre verificare con le istituzioni competenti come smaltire ogni specifica parte della sigaretta (resistenza, luci led, batteria, ecc.).

La deforestazione per le piantagioni di tabacco ha gravi conseguenze ambientali: perdita della biodiversità, erosione del suolo, inquinamento delle acque, aumento della CO2 nell'atmosfera, ecc. Inoltre, la coltivazione del tabacco richiede sostanze chimiche, inclusi pesticidi e fertilizzanti, che possono inquinare le acque.

PRIMA, DURANTE, DOPO

PERCHÉ SI INIZIA?

L'aspetto psicologico è fondamentale sia nello sviluppo della dipendenza da fumo sia nel suo superamento.

L'87% dei fumatori inizia a fumare prima dei 20 anni. Fra le spinte principali ad iniziare vi è l'influenza di amici o di un gruppo: fumare "fa sentire più grandi" o meglio accettati dal gruppo perché ci si conforma alle sue regole e modalità.

PERCHÉ SI CONTINUA?

Il fumatore collega erroneamente le situazioni di gestione dello stress o di benessere con il consumo della sigaretta, contribuendo a confermare un legame - in realtà inesistente - tra la sigaretta e questi momenti positivi, fino a divenirne dipendente.

La prima sigaretta è spesso un'esperienza sgradevole che avverte il corpo del pericolo: il monossido di carbonio causa vertigine, nausea, irritazione alla gola, tosse. Dopo alcune sigarette tali segnali non vengono più percepiti, fino all'instaurarsi di ritualità (es. fumare dopo i pasti). Fumare diventa un bisogno ed emergono sintomi da mancanza di nicotina (agitazione, fame, irritabilità).

Già dalla prima boccata, in una decina di secondi, la nicotina passa dai polmoni al circolo sanguigno e al cervello. Qui si lega a recettori che rilasciano dopamina "ormone della felicità": è questa in realtà a trasmettere una sensazione di piacere.

PERCHÉ È DIFFICILE SMETTERE?

Il senso di falso appagamento e la dipendenza che accompagnano il consumo di tabacco rendono difficile smettere, per motivi di dipendenza fisica e di dipendenza psicologica. Spesso, anche per paura delle conseguenze legate al fumo, il fumatore minimizza le informazioni sui danni - certi - che il fumo provoca, valutando i danni solo come probabili o lontani.

L'abitudine alla sigaretta fa spesso anche dimenticare quanto si era liberi e pieni di energia senza il fumo. Trovare le giuste e personali leve motivazionali e un contesto di supporto possono essere di aiuto per modificare il proprio stile di vita e superare la dipendenza.



ALCUNI CONSIGLI PER CHI VUOLE SMETTERE

È dimostrato che sono molto più numerosi coloro che riescono a raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare seguendo un **percorso motivazionale con supporto psicologico**, da svolgere in casi specifici insieme ad una terapia farmacologica (gomme, cerotti...), rispetto a chi tenta di smettere da solo.

Inoltre, ci sono alcuni semplici **trucchi che possono aiutare**.

- Il desiderio di una sigaretta dura non più di 2/3 minuti. Quando arriva si possono mettere in atto comportamenti alternativi per distogliere l'attenzione: bere acqua o un succo di frutta, sgranocchiare carote, finocchi o liquirizia, iniziare un'attività gratificante o camminare.
- Il proprio ambiente di vita va liberato e pulito da posacenere, accendini e superfici impregnate dell'odore di fumo (ad esempio le tende di casa o l'auto).
- Meglio evitare le situazioni abitualmente associate al fumo e, dopo mangiato, lavare subito i denti.
- Un fumatore può essere definito "ex" dopo 6 mesi dall'ultima sigaretta. Un solo tiro potrebbe riaccendere la dipendenza, si può quindi chiedere ad amici e parenti che aiutino a mantenere l'impegno.

BENEFICI QUANDO SI SMETTE

A breve termine

dopo 20 minuti: battiti cardiaci e pressione arteriosa si normalizzano

dopo 8 ore: aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue

dopo 24 ore: il monossido di carbonio viene eliminato, diminuisce il rischio di attacco cardiaco.

A medio termine

dopo 1 settimana: migliorano gusto, olfatto, alito, capelli e denti

dopo 1 - 9 mesi: diminuiscono tosse, congestione nasale, fatica e sensazione di mancanza d'aria, si riduce il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

A lungo termine

dopo 5 anni: il rischio di morte per infarto è comparabile a quello di un non fumatore, il rischio di morte per tumore al polmone diminuisce del 50%.

Smettere di fumare è la scelta migliore che si possa fare e non è mai troppo tardi: è dimostrato che a qualsiasi età comporta importanti benefici per il proprio benessere e la propria salute.

È un passo importante per sé e per chi si ha vicino.

A CHI CHIEDERE AIUTO

Centri Antifumo dell'Azienda Sanitaria

il Medico di Medicina Generale potrà indicarne i recapiti e modalità di accesso.

LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Associazione Provinciale di Trento e Bolzano

offre percorsi individuali basati su un approccio motivazionale, con la guida di un professionista psicologo, senza l'uso di medicinali.

Inoltre, LILT realizza interventi di educazione alla salute nelle scuole e propone percorsi specifici di formazione destinati agli insegnanti.

Informazioni: tel. 0461.922733, info@lilttrento.it

Informazioni: tel. 0471.402000, info@liltbolzanobozen.com

31 MAGGIO

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

Indetta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e promossa da LILT in tutta Italia, questa Campagna di sensibilizzazione vuole mettere in evidenza un tema in realtà promosso tutto l'anno, con momenti di informazione e progetti di educazione alla salute per giovani e adulti.

FALSI MITI

Fumare produce piacere e relax.

La nicotina non ha un effetto rilassante; al contrario stimola l'accelerazione del battito cardiaco e può addirittura provocare tachicardia.

L'apparente effetto rilassante del fumare una sigaretta è legato al rilascio della dopamina, e di aver calmato - con il consumo della sigaretta - il senso di astinenza dalla nicotina e al fatto che, generalmente, si fuma durante le pause di lavoro, durante una chiacchierata con un amico e così via.

Fumare favorisce la concentrazione.

Né la nicotina, né altri componenti del fumo hanno questo effetto; la percezione di un aumento di concentrazione è dovuto solo all'autocondizionamento del fumatore legato alla ripetizione del gesto.

Fumare aiuta a non ingrassare.

La nicotina ha un effetto stimolante sul metabolismo e riduce il senso di appetito. Può accadere di prendere qualche chilo quando si smette di fumare: questo non per cause metaboliche ma perché si riscoprono il profumo ed il gusto del cibo e se ne consuma di più, anche per autograticarsi in sostituzione alla sigaretta.

Recenti studi dimostrano che i prodotti alternativi alle sigarette tradizionali, pur avendo un rischio cancerogeno ridotto in quanto mancano di combustione, non aiutano a smettere di fumare e possono comunque comportare dei rischi per la salute. Rafforzano una gestualità e un'abitudine che conducono ad iniziare a fumare o, per gli ex-fumatori, a ricadere nella dipendenza.

Sigarette elettroniche (e-cig: electronic cigarette)

Dispositivi elettronici da ricaricare. Producono aerosol riscaldando una sostanza che può contenere nicotina, oltre che aromi. Quest'ultimi sono percepiti come innocui perché hanno sapori e odori piacevoli (biscotto, ciliegia, gelato...), mentre sono sostanze artificiali rischiose per la salute.

Sigarette elettroniche usa e getta

Vendute pronte per essere utilizzate, con e-liquid e batteria carica, hanno un prezzo inferiore rispetto alle sigarette convenzionali. Sono studiate per essere accattivanti per i giovani: assomigliano a pennarelli e lucidalabbra, anche per evitare di attirare l'attenzione del genitore. Uno dei rischi del loro uso è di non avere consapevolezza di quanto si sta fumando.

Sigarette a tabacco riscaldato (htp: heated tobacco products)

Ibrido tra sigarette elettroniche e tradizionali: hanno un dispositivo elettrico che scalda tabacco per generare un vapore contenente nicotina che viene inalata dal fumatore.

Sacchetti con sali di nicotina (nicotine salt pouches)

Vengono messi lungo le pareti interne della bocca per consentire l'assorbimento di nicotina tramite mucose e saliva.

Si presentano in confezioni simili a pacchetti di gomme e caramelle, col rischio che vengano ingeriti accidentalmente, anche da bambini, con conseguenze gravissime. Uno dei pericoli è la non percezione della quantità di nicotina assunta.

Pipe e sigari

Con questi strumenti il fumo viene trattenuto in bocca senza respirarlo: maggiore è quindi il pericolo di sviluppare infiammazioni alla bocca, alla gola e alla trachea e il rischio oncologico a livello di orecchio, naso e gola.

Il processo di fermentazione del tabacco per sigari comporta che questi ultimi abbiano una concentrazione più alta di sostanze cancerogene, di catrame, di tossine rispetto alla sigaretta.

Sigarette rollate (ryo: roll your own)

I danni alla salute e le sostanze tossiche non differiscono da quelle delle sigarette confezionate. Nelle sigarette rollate c'è meno tabacco ma, essendo più sottili, il fumatore inala più profondamente per poter aspirare la stessa quantità di nicotina. Il tabacco trinciato subisce un trattamento prima di essere commercializzato, per cui non è facile conoscere le sostanze dannose al suo interno.

IL DIARIO GIORNALIERO DEL FUMATORE

Questo strumento aiuterà il fumatore nell'auto - osservazione delle proprie abitudini e motivazioni per cui fuma: il primo passo per smettere di fumare è essere consapevoli.

Prima di accendere ogni sigaretta andranno compilate tutte le voci considerando: "1" il grado di bisogno di bassa intensità e "5" bisogno molto intenso, anche segnando se è stata fumata o no.

Questo esercizio quotidiano permetterà di valutare perché fuma, riflettendo sulle motivazioni a smettere.

SIGARETTA	ORA	LUOGO	GRADO DI BISOGNO	UMORE	ATTIVITÀ	COSA FARE IN ALTERNATIVA	FUMATA	NON FUMATA
1			1-2-3-4-5					
2			1-2-3-4-5					
3			1-2-3-4-5					
4			1-2-3-4-5					
5			1-2-3-4-5					
6			1-2-3-4-5					

