



Fumo
non ridurre la vita
in cenere



Perché questo opuscolo?

Il consumo di sigarette nel mondo è raddoppiato dagli anni '60 a oggi. Ma negli ultimi due decenni l'abitudine al fumo è fortemente diminuita nei Paesi occidentali, mentre nelle aree in via di sviluppo aumenta del 3,4% ogni anno. In particolare: l'80% di questo incremento si verificherà nell'Estremo Oriente, soprattutto in Cina (dove già una persona su 3 è tabagista). Le donne rappresentano un obiettivo sensibile per l'industria, perché "solo" il 9% di loro fuma nei Paesi in via di sviluppo, contro il 50% degli uomini.

Il tabacco è uno degli elementi più pericolosi per la salute: chi fuma rischia di sviluppare oltre 50 gravi malattie, tra cui i tumori. Le sostanze cancerogene contenute nelle sigarette sono le responsabili di nove casi di cancro al polmone su 10!

Se fumi, è importante smettere il prima possibile: ogni settimana passata con la sigaretta in bocca equivale a un giorno di vita perso.

Questo opuscolo è ricco di informazioni sui danni di questo vizio e di consigli utili su come riprendere a respirare a pieni polmoni, riducendo il rischio di ammalarsi, anche di cancro.



Chi siamo

La Fondazione **Insieme Contro il Cancro** è un ente senza scopo di lucro nato per combattere il cancro a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione, attività di ricerca, prevenzione (tra cui: stili di vita sani, screening) diagnosi e cura, riabilitazione e reinserimento sociale dei malati oncologici.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha classificato il tabagismo, cioè l'abitudine al fumo di sigaretta, tra le malattie da dipendenza farmacologica, nella stessa lista in cui si trovano l'abuso di alcol e l'assunzione di eroina.

La nicotina

Il "bisogno di nicotina", la componente psicoattiva del tabacco, è una vera e propria **dipendenza psicologica** e di questa ha tutti i requisiti, stabiliti dal Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM): crisi di astinenza, persistente desiderio di smettere, attività ridotte a causa del fumo, continuo utilizzo nonostante problemi fisici o psicologici. Alla nicotina quindi si devono il "gusto" e il piacere del fumo, ma nel contempo è colpevole di tanti danni alla salute. La nicotina è presente in quantità variabili da 0,5 a 2 milligrammi, a seconda del tipo di sigaretta. Tra i "benefici" di questa sostanza, un effetto rilassante, un aumento dell'attenzione e una riduzione dell'appetito. Ma a fronte di questa apparente sensazione di

benessere, la nicotina produce **numerosi effetti indesiderati**: all'inizio può indurre nausea, vomito, tremori, in seguito anche aumento del battito cardiaco e alterazioni della pressione arteriosa. Importante è anche la sua rapidità di assorbimento (molto superiore a quella del tabacco di sigaro e pipa): la nicotina contenuta nella sigaretta raggiunge il cervello appena 8 secondi dopo la prima inalazione.

Cosa contiene una sigaretta

MONOSSIDO DI CARBONIO

si lega all'emoglobina al posto dell'ossigeno; aumenta la concentrazione di piastrine, rende il sangue più vischioso e incrementa il rischio di trombi

La combustione del tabacco produce 3.900 sostanze gravemente dannose per l'organismo. Le principali sono:

NICOTINA

una goccia pura è mortale per l'uomo. Incrementa il battito cardiaco (un fumatore arriva fino a 10.000 battiti in più al giorno); è un vasocostrittore, quindi aumenta la pressione, con effetti su tutto l'organismo (è causa del 34% delle morti per motivi vascolari). Oltre alla ben nota dipendenza, può indurre vertigini e capogiri, nausea, vomito.

POLONIO 210:

elemento radioattivo, presente in misura superiore del 30% nel sangue dei fumatori. È un elemento chimico che viene assorbito dalle piante di tabacco tramite i fertilizzanti, inalato e trattenuto dall'apparato broncopolmonare

BENZOPIRENE

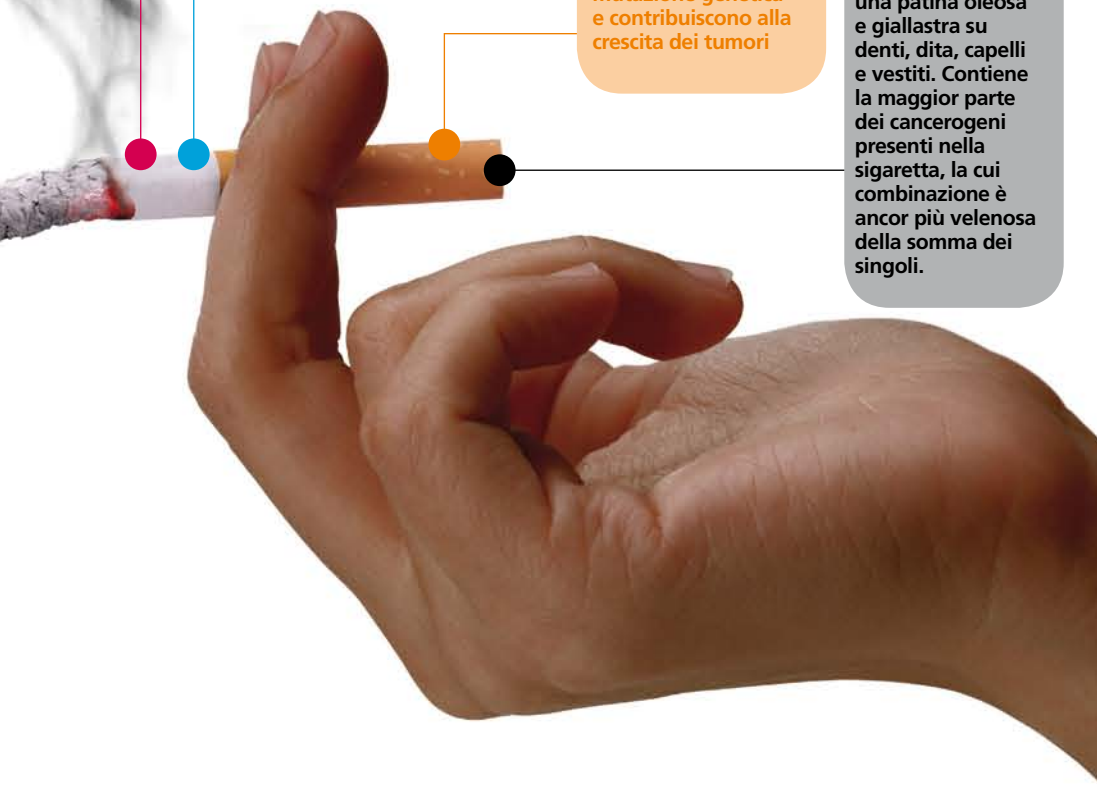
prodotto di scarto della combustione, si trova anche nello scarico dei motori Diesel

NITROSAMMINE

provocano mutazione genetica e contribuiscono alla crescita dei tumori

CATRAME

chi fuma un pacchetto al giorno, immette in un anno nel proprio organismo una tazza di catrame (500 mg). Crea una patina oleosa e giallastra su denti, dita, capelli e vestiti. Contiene la maggior parte dei cancerogeni presenti nella sigaretta, la cui combinazione è ancor più velenosa della somma dei singoli.



I pericoli del fumo e il rischio di tumore

Un fumatore ogni due subisce una diminuzione di 10-15 anni nell'aspettativa di vita a causa del cancro, in particolare quello al polmone.

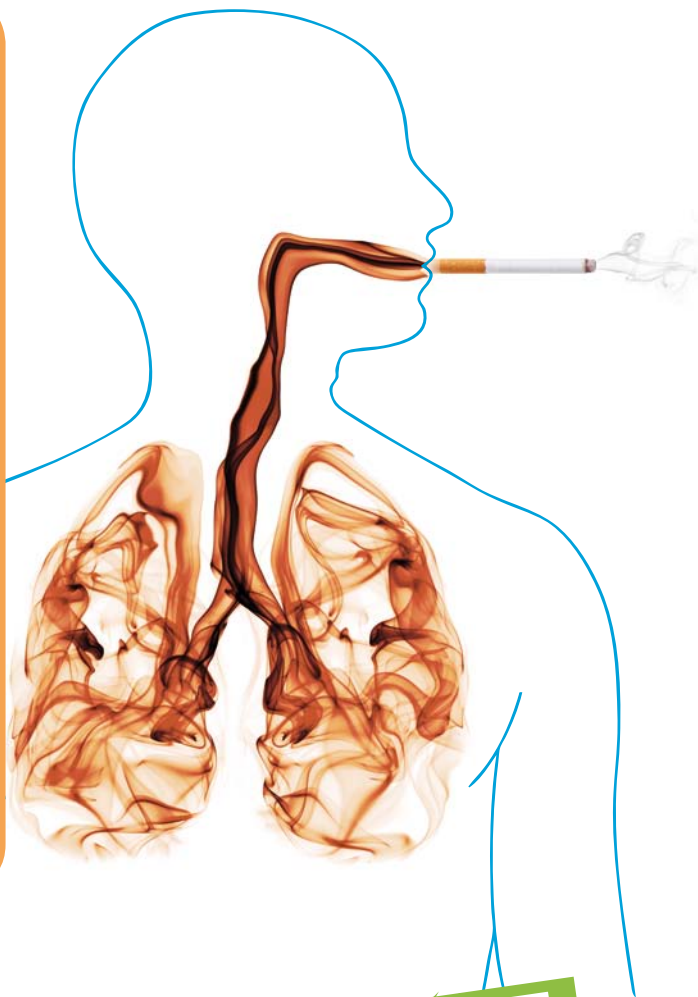
Ma non solo. Sono a rischio moltissime altre parti del corpo, tra cui: cavo orale, faringe, laringe, esofago, pancreas, cervice uterina, vie urinarie, reni. Ma, senza dubbio, **il tumore al polmone è quello più diffuso e prevenibile, perché quasi sempre collegato al vizio della sigaretta.** Questa malattia colpisce ogni anno in Italia 38.000 persone, con un progressivo e preoccupante aumento di incidenza della patologia nelle donne: rispetto a qualche anno fa, infatti, fumano molto di più. È un tumore molto difficile da curare, quindi è bene ridurre al minimo il rischio: semplicemente, gettando via la sigaretta!

Una persona che fuma un pacchetto al giorno ne consumerà in vita sua ben 500.000! Sapendo che una sigaretta rilascia circa 1/100 di grammo di particelle, alla fine nei polmoni saranno liberati oltre 5 kg di sostanze tossiche!



✓
Ma cosa succede di preciso al nostro sistema respiratorio quando fumiamo?

Il fumo caldo inalato altera progressivamente il rivestimento mucoso dei bronchi e paralizza le piccole ciglia che li proteggono: queste servono a respingere il pulviscolo, le secrezioni e i microbi ispirati. Ma, continuando a fumare, finiscono per alterarsi fino a scomparire. Diventa così impossibile 'ripulire' i polmoni da tutte le impurità. L'unico strumento utile rimane la tosse, ma questa non riesce a fare fino in fondo il suo dovere. Si arriva così allo stadio finale, con l'infiammazione che trasforma in modo profondo il rivestimento dei bronchi e prepara il terreno al cancro. Non avete ancora smesso?



Negli Stati Uniti, dove si è attuata una lotta sistematica a questo vizio sin dagli anni '70, si è registrata poi una drastica riduzione sia del numero di nuovi casi che del numero di morti per cancro al polmone, soprattutto nei maschi.

Il fumo passivo

Purtroppo, anche chi non ha mai acceso una sigaretta ha dovuto fare spesso i conti con quelle degli altri.


Il fumo passivo è un grandissimo nemico della nostra salute, ma è sottovalutato. Si tende a considerarlo un rischio minore, ma non è così: soprattutto per i bambini. Infatti:

- ✓ **aumenta del 20% la probabilità di essere colpiti da malattie coronariche e attacchi cardiaci**
- ✓ **chi ha colleghi tabagisti che fumano sul posto di lavoro corre un rischio maggiore del 19% di sviluppare un tumore**
- ✓ **il partner di un fumatore ha dal 20 al 30% in più di possibilità di ammalarsi di cancro del polmone**

Se proprio non riesci a farne a meno, **fuma solo in spazi aperti e lontano dalle altre persone (soprattutto bambini o donne in gravidanza).**

Se vedi qualcuno con la sigaretta accesa in un luogo pubblico chiuso, invece, invitalo a spegnarla. Ricordagli che quello che sta facendo, oltre ad essere nocivo anche per te, è illegale.





Cosa dice la legge italiana sul fumo?

Un provvedimento del 16 gennaio 2003, entrato in vigore all'inizio del 2005, proibisce il consumo di prodotti di tabacco all'interno di luoghi pubblici come bar, ristoranti, discoteche, uffici e scuole. È possibile fumare solo in apposite stanze chiuse che rispettano determinati requisiti.

Stesso discorso per l'automobile. Una sola sigaretta trasforma l'abitacolo di un'automobile in una camera a gas: provoca infatti un brusco aumento del livello di polveri sottili (PM2,5 e PM10 soprattutto), composti organici volatili (il benzene, ad esempio) e monossido di carbonio. Dopo 10 minuti dall'accensione, l'aria all'interno del veicolo risulta ancora molto inquinata e il PM10 supera i 500 microgrammi al metro cubo, oltre 10 volte il limite giornaliero fissato dalle normative europee. Questo può indurre danni seri a chi soffre d'asma o di disturbi cardiaci.

Abbassare il finestrino non basta! Ventilare l'abitacolo aiuta a tenere bassi i livelli di alcuni inquinanti prodotti dalla sigaretta, ma non tutti. Si respira ancora un'aria viziata da milioni di particelle nocive.

✓ E in gravidanza?

L'arrivo di un bambino può essere una grande opportunità per smettere di fumare o per 'obbligare' i parenti stretti a farlo. Molti studi hanno ormai dimostrato che il tabagismo durante la gestazione è un fattore di rischio per: aborto spontaneo, parto prematuro, basso peso alla nascita e aumento della mortalità infantile. Le sigarette, inoltre, causano un ritardo nella crescita cognitiva del bambino, pericolo maggiore di infezioni respiratorie e asma. Le madri che fumano, infine, hanno meno latte e di minore qualità rispetto a quelle senza questo vizio!

Come smettere di fumare

Le 6 regole da seguire per dire addio al tabacco sono:

1. Cominciare fumando non più ogni volta che si ha voglia, ma solo a intervalli precisi. Se si salta l'orario prefissato, aspettare fino al prossimo appuntamento
2. Fissare una data in cui spegnere l'ultima sigaretta e comunicarla ad amici, parenti e colleghi, per avere sostegno e incoraggiamento
3. Stabilire un premio, da regalarsi dopo aver smesso di fumare per un tot di tempo, magari di valore corrispondente al risparmio dei pacchetti non acquistati
4. Eliminare tutte le tracce di sigarette dal proprio ambiente (pacchetti, posacenere, accendini), e togliere dall'abitazione l'odore del fumo
5. Quando il desiderio si fa impellente, bere liquidi, a piccoli sorsi, mangiare cibi leggeri (una mela, una carota), masticare gomme senza zucchero (che imita anche la gestualità dell'aprire il pacchetto di sigarette), fare respiri profondi
6. Pensare sempre ai numerosi benefici che si otterranno smettendo di fumare



Ma quali sono questi benefici?

Dopo:

20 minuti	la pressione del sangue, il battito cardiaco e la temperatura degli arti diventano regolari
2 ore	la nicotina inizia ad essere eliminata dal corpo, tramite l'urina
8-12 ore	il livello di monossido di carbonio e ossigeno tornano normali
24 ore	il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo
2 giorni	i sensi del gusto e del tatto migliorano: l'alito, le dita, i denti ed i capelli sono più puliti
72 ore	è più facile respirare dopo il rilassamento del tubo bronchiale; aumenta la capacità polmonare: la nicotina è stata eliminata del tutto
1 settimana	si ha più forza, energia, fiato, voglia di fare, tempo per se stessi. Tutti i sensi, in particolare il gusto, si acuiscono. L'alito migliora, denti e capelli sono puliti. Anche la pelle ha un colorito più roseo. Scompaiono i sintomi d'astinenza
3 settimane	il lavoro o le attività che si svolgono risultano più facili
un mese	l'epitelio cigliato delle vie respiratorie, distrutto dal fumo, si ricostruisce e il muco è rimosso dai bronchi. La tosse elimina sostanze dannose. Cala il rischio d'infezioni respiratorie
3-6 mesi	i problemi dell'aumento di peso scompaiono per una persona su 3
3-9 mesi	la respirazione migliora (meno tosse, più fiato). La funzione polmonare aumenta del 20/30%. La tosse cronica presente solitamente tende a sparire
1 anno	il rischio di malattie cardiovascolari, cioè infarto o ictus, cala significativamente. Questo perché la nicotina agiva come vasocostrittore sulle arterie, restringendole
5 anni	il rischio di cancro al cavo orale e all'esofago rimane (è bene ricordarlo!) ma scende del 50%, così come la possibilità di ictus
10 anni	la probabilità di contrarre il tumore al polmone è ancora presente ma diminuisce del 40-50%
15 anni	il rischio di malattie cardiovascolari e tumorali scende e rimane solo leggermente superiore a quello dei non fumatori



- L'abitudine al fumo di sigaretta è classificata tra le malattie da dipendenza farmacologica, nella stessa lista in cui si trovano l'abuso di alcol e l'assunzione di eroina
 - La combustione del tabacco produce 3.900 sostanze gravemente dannose per l'organismo
 - Fumare è causa diretta di tumore. Sono a rischio moltissime parti del corpo: polmoni, cavo orale, faringe, laringe, esofago, pancreas, cervice uterina, vie urinarie, reni
 - Il fumo passivo è un grandissimo nemico della salute, ma è un pericolo sottovalutato. Aumenta del 20% il rischio di malattie coronariche e attacchi cardiaci e del 19% la probabilità di sviluppare un cancro
 - In Italia è proibito accendere sigarette all'interno di luoghi pubblici come bar, ristoranti, discoteche, uffici e scuole. È possibile fumare solo in apposite stanze chiuse che rispettino certi requisiti

Un progetto di

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it