

Non Fumarti.... la Vita



ASS  CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

Testi: Tania Cicoira - Disegni: Valentino Menghi

DIFENDI LA TUA VITA: SMETTI DI FUMARE

Dire **STOP** al fumo è un vero e proprio cambiamento, per molti una lotta ... per la difesa della propria salute.

FUMARE TI PIACE, ALLORA PERCHÈ SMETTERE?

Il corpo umano ha straordinarie capacità di recupero, e poco dopo aver smesso di fumare comincia una lenta ma efficace opera di pulizia. Ecco quali vantaggi si possono sperimentare a breve e lungo termine:

- Dopo **20 minuti** la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma.
- Dopo **8 ore** vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue, e l'ossigenazione ritorna normale.
- Dopo **24 ore** il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo.
- Dopo **2 giorni** l'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare l'olfatto.
- Dopo **3 giorni** si comincia a respirare meglio e si recupera energia.
- Dopo **1 settimana** il senso del gusto e l'odorato migliorano.
- Dopo **2-12 settimane** la circolazione del sangue migliora, la pelle diventa più luminosa, l'alito più gradevole.
- Dopo **3-9 mesi** il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono, la funzione polmonare aumenta del 5-10%
- Dopo **1 anno** il rischio cardiovascolare si dimezza rispetto a quello di chi continua a fumare.
- Dopo **10 anni** il rischio di cancro al polmone scende del 40-50%
- Dopo **15 anni** il rischio di malattie cardiovascolari è come quello di coloro che non hanno mai fumato.



LA SIGARETTA È TUA AMICA?

Fra le oltre 4000 sostanze presenti nel fumo di sigaretta, quattro gruppi sono particolarmente nocivi:

Catrame: è formato principalmente da idrocarburi cancerogeni che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie aumentando il rischio di tumore nei vari organi.

Sostanze irritanti: si tratta di sostanze che inalate con il fumo inibiscono il movimento delle ciglia della mucosa delle vie respiratorie, e depositandosi, interferiscono con l'autodepurazione dei polmoni. Favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

Nicotina: è una sostanza che da dipendenza; è un alcaloide che viene assorbito con facilità dalle mucose, dagli epiteli dei bronchi e dagli alveoli polmonari. Aumenta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Monossido di carbonio: Si forma per la combustione incompleta del tabacco, ed è responsabile della riduzione del trasporto di ossigeno ai tessuti. Provoca inoltre un minore nutrimento per i tessuti, l'ingiallimento della pelle, una ridotta capacità respiratoria e un minore rendimento muscolare.



COSA PROVOCA IL FUMO

Il fumo è responsabile del 95% dei tumori polmonari, dell'85% delle broncopatie e del 25% degli incidenti cardiovascolari.

In particolare, gli effetti del fumo sul sistema cardiovascolare sono:

- Arteriosclerosi
- Arteriopatia degli arti inferiori
- Ictus
- Aneurisma aortico
- Cardiopatia ischemica
- Infarto miocardico acuto

Il fumo infatti danneggia le cellule che rivestono le pareti delle arterie, favorisce la formazione di trombi, riduce l'apporto di ossigeno al cuore. La nicotina aumenta la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.



Nell'uomo:

il fumo può favorire l'impotenza e incidere sulla fertilità del liquido seminale, riducendo la motilità degli spermatozoi.

Nella donna:

può ridurre la fertilità, danneggiare le ovaie e causare menopausa precoce.

È inoltre rischioso per chi fa uso di pillola contraccettiva poiché aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.

In gravidanza:

- il monossido di carbonio attraversa la placenta e riduce l'apporto di ossigeno al feto: una donna fumatrice corre un rischio maggiore di avere un bambino sottopeso alla nascita.
- la nicotina attraversa la placenta e passa anche nel latte materno, influenzando sul sistema nervoso del bambino.



Nei bambini:

i figli dei fumatori sono maggiormente colpiti da infezioni respiratorie, tosse, asma, rispetto ai figli dei non fumatori.

Vivere con un fumatore aumenta del 26% il rischio di contrarre un cancro ai polmoni e del 23% di avere un infarto del miocardio.

Anche fumare il sigaro e la pipa è dannoso, anche se l'incremento del rischio è più basso poiché la quantità di fumo inalata è minore.

FACCIAMO IL PUNTO: FUMARE È UNA DIPENDENZA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il tabacco **“la prima causa di malattia e di morte evitabile fra quelle non infettive”**.

Il tabagismo è un problema mondiale che causa **5,4 milioni** di morti all'anno per patologie fumo correlate.

Il problema del fumo è un fenomeno complesso che comprende fattori psicologici, comportamentali e chimici, che incidono in modo determinante sul comportamento di chi fuma. Non possiamo trascurare il fatto che il tabagismo sia anche una **dipendenza** chimica che innesca e mantiene la componente psico-comportamentale. Se si desidera smettere può essere di aiuto contattare il più vicino Centro Antifumo, un servizio che offre sia supporto medico specialistico che psicologico.

AFFRONTARE L'ASTINENZA

Entro 24 ore dall'ultima sigaretta si presentano sintomi di intensità variabile, che vanno e vengono e sono più intensi nei forti fumatori.

In genere durano al massimo da 2 a 4 settimane.

Sono sintomi fisici dovuti ad uno squilibrio metabolico, influenzati anche dalla componente psicologica.

- Affaticabilità
- Difficoltà di concentrazione
- Stordimento, vertigini
- Cefalea
- Tosse
- Costrizione toracica
- Agitazione, insonnia
- Aumento dell'appetito
- Stitichezza
- Forte desiderio di fumare



SMETTERE DI FUMARE FA AUMENTARE DI PESO?

Il timore del possibile aumento di peso a volte scoraggia dall'intraprendere un percorso per smettere di fumare.

In realtà, i vantaggi sulla salute in seguito all'abbandono della sigaretta sono molto superiori rispetto ai rischi legati ad un piccolo aumento di peso. Inoltre, ciò non sempre accade.

Per non incorrere in questo problema non è necessaria una dieta rigida ma è sufficiente seguire alcuni accorgimenti:

- moderare la quantità di cibo ad ogni pasto
- fare pasti frequenti: 3-5 pasti leggeri piuttosto che due abbondanti
- limitare il consumo di dolci
- bere molti liquidi e ridurre il consumo di alcolici
- preferire frutta a verdura se si sente la necessità di uno spuntino fra un pasto e l'altro
- aumentare l'attività fisica quotidiana: preferire le scale all'ascensore, parcheggiare distante dal posto di lavoro, fare sport.



SMETTERE DI FUMARE È SEMPRE POSSIBILE?

Il tabagismo è un problema complesso proprio perché si tratta di una dipendenza, e non sempre può essere risolto con la sola forza di volontà. Spesso richiede interventi ripetuti e su più fronti, per questo esistono trattamenti che possono aiutare a smettere di fumare e a mantenere l'astinenza a lungo termine.

Centri Antifumo: sul territorio italiano esistono quasi 400 Centri Antifumo che aiutano gratuitamente a smettere di fumare con vari strumenti quali: **counselling individuale, corsi di gruppo**, prescrizione di prodotti sostitutivi della nicotina o farmaci per la disassuefazione.

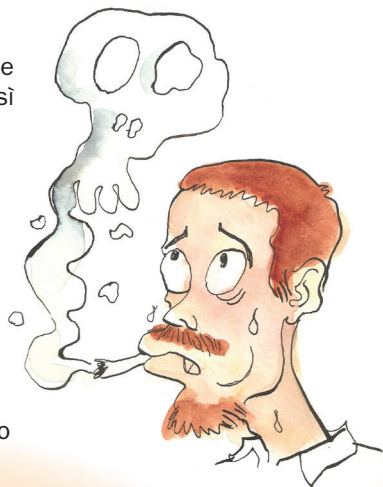
Counselling: si tratta di un intervento che vede coinvolte due persone in un rapporto di reciprocità e confronto, in cui il consulente aiuta il fumatore a prendere decisioni e agire per concretizzarle, attraverso l'informazione corretta, il rinforzo motivazionale e un adeguato sostegno anche psicologico.

Sostituti nicotinici (NRT): sono preparati a rilascio di nicotina sotto forma di cerotti, gomme da masticare, inalatori, compresse sublinguali, tavolette masticabili,

che permettono di ridurre gradualmente l'introduzione di nicotina nel corpo con dosi a scalare, riducendo così il disagio provocato dalla privazione di nicotina.

Farmaci per la disassuefazione: il bupropione e la vareniclina possono essere prescritti dal medico come ausilio per smettere di fumare, in quanto agiscono attenuando i sintomi di astinenza e riducendo il desiderio della sigaretta.

Libri/guide anti fumo: esistono diverse pubblicazioni che offrono informazioni, consigli, suggerimenti o stimoli per approfondire l'argomento del tabagismo, così come le motivazioni che spingono a continuare a fumare o a smettere per sempre.



QUINDI... PERCHÈ ASPETTARE?

Per informazioni:

OssFAD

(Osservatorio fumo alcol e droga) dell'Istituto Superiore di Sanità

Sito internet: **www.iss.it/ofad**

Numero verde contro il fumo **800 554088**

Dipartimento di Sanità Pubblica

AUSL di Cesena

Sede di Cesena

Via M. Moretti 99 Cesena

Tel. 0547-352079

E-mail: sportello.prevenz@ausl-cesena.emr.it

Mercoledì e sabato: dalle 9.00 alle 12.00

Giovedì: dalle 14.30 alle 16.30

Sede di Savignano sul R.

Via F.lli Bandiera 15

Tel. 0541-801841

Martedì: dalle ore 8.00 alle ore 10.00

ASS CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

Vi invitiamo a sostenere l'Associazione versando la quota annuale di Euro 20,00 in una delle seguenti modalità:

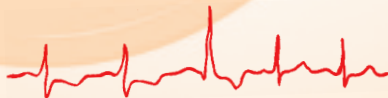
- presso la nostra sede di Cesena, Galleria Isei, 6
dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 12
- sul conto corrente postale n. **11685476**
- presso la Cassa di Risparmio di Cesena S.p.A.
IBAN: IT58 1061 2023 901C C001 0013617
- presso la Banca Popolare Emilia Romagna - Cesena
IBAN: IT 73 C053 8723 9010 0000 1040506

Oppure

Sottoscrivere la tua adesione del 5 per Mille
riportando nei seguenti modelli fiscali:

Mod. Unico, Mod. 730 e CUD il Codice Fiscale:

90007500409



***Grazie
per il tuo sostegno !***

Galleria Isei, 6 • 47521 CESENA Tel. e Fax 0547 611169

www.assocuore.net - info@assocuore.net