



TUTTA VITA
NIENTE FUMO



LE SFIDE
PER LA SALUTE

**non
andare
in fumo**

 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Il fumo distende. Poi stende.

Franco Lissandrin



«Questa mattina ho pensato solo a me stessa e non alle sigarette»



«Non ho più la voce roca al mattino ed è scomparsa la tosse»



«Da quando non fumo più avverto vivissimo un senso di libertà che mi rende allegra e mi succede di canticchiare anche per la strada»



«Ho scoperto con piacere e con grande stupore che sono riuscita a superare un momento di abbattimento morale senza fumare la sigaretta»



«Mia figlia e mio marito stanno apprezzando lo sforzo che faccio per non fumare più e mi aiutano moltissimo»

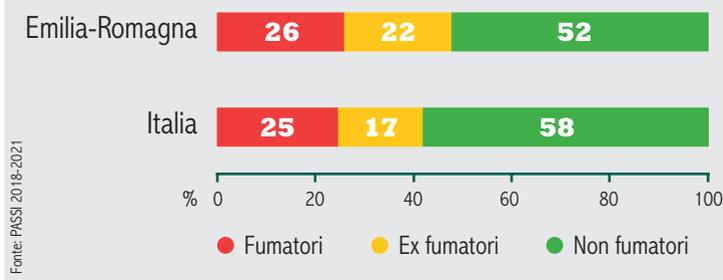


«Non voglio più fumare perché oggi ho fatto un esperimento: ho aspirato una boccata di fumo e ho soffiato su di un fazzoletto di carta. Sono rimasto allibito dal risultato: è orribile quello che sto facendo ai miei polmoni con il fumo!»

IL FUMO DI SIGARETTA IN EMILIA-ROMAGNA

In Emilia-Romagna, circa un quarto (26%) degli adulti 18-69enni fuma sigarette, per una stima di oltre 764 mila persone. Il 22% è un ex fumatore e il 52% non ha mai fumato.

ABITUDINE AL FUMO DI SIGARETTA (%) PASSI 2018-2021



VORREI SMETTERE, MA HO PAURA DI...

Ingrassare in realtà riscoprirai il sapore degli alimenti ed il piacere di mangiare. Vi sono, comunque, alcune cose precise da fare per mantenere stabile il peso. Chiedi consiglio al tuo medico.

Perdere la concentrazione smettere di fumare aiuta la concentrazione ed il rendimento intellettuale perché aumenta l'ossigeno che arriva al cervello.

Diventare nervoso è il fumo che rende nervosi in quanto è uno stimolante che aumenta il numero dei battiti cardiaci, la pressione arteriosa ed il livello di adrenalina nel sangue.

Non riuscirci smettere di fumare può essere difficile, ma la volontà può essere sorretta dall'aiuto di parenti, amici e, naturalmente, dai Centri Antifumo dell'Azienda USL.



PERCHÉ CONVIENE SMETTERE?

Perché la fatica viene premiata dal vantaggioso miglioramento della condizione fisica:

dopo 2 ore dall'ultima sigaretta la nicotina inizia ad essere eliminata dall'urina;

dopo 12 ore il monossido di carbonio scompare dall'organismo ed il sangue veicola più efficacemente l'ossigeno ai tessuti;

dopo 1 settimana tutti i sensi si acuiscono. Scompaiono i sintomi di astinenza;

dopo 1 mese si riattivano le ciglia delle vie respiratorie consentendo di rimuovere il muco dai bronchi e tramite la tosse si eliminano sostanze dannose e cala il rischio di infezioni respiratorie;

dopo 1 anno cala significativamente il rischio di infarto o ictus (patologie cardiovascolari);

Dopo 6/7 anni smette di crescere il rischio di sviluppare tumore ai polmoni e, dopo alcuni anni, puoi ritornare all'incirca alla pari di quello di una persona che non ha mai fumato.

Inoltre... si rallenta l'invecchiamento e:

Riuscirai a fare jogging senza più avere il fiato corto, nuotare a lungo, andare in bicicletta anche in salita, fare le scale «senza tirare il fiato», camminare discutendo animatamente, giocare a tennis, ballare, fare yoga, ginnastica, ecc.

Avrai un viso più disteso, più «pulito», gli occhi più limpidi, l'alito più fresco, il colorito più roseo, i capelli profumati.

Aumenterai l'autostima, il rispetto in te stesso e l'orgoglio, ti sentirai apprezzato dai tuoi cari e sarai contento per essere riuscito a fare qualcosa di positivo per te stesso.

SEMBRA BANALE MA... ANCHE LA CASA APPARIRÀ PIÙ PULITA SENZA RISTAGNO DI ODORE DI FUMO, POSACENERE, ECC.

10 CONSIGLI PERCHÉ «SMETTERE SI PUÒ»

1
CERCA L'AUTO ED IL SOSTEGNO DEI FAMILIARI E DEI COLLEGHI DI LAVORO. INFORMALI CHE HAI DECISO DI SMETTERE E CHIEDI LA LORO COLLABORAZIONE

SE DECIDI DI SMETTERE, RIDUCI GRADUALMENTE LE SIGARETTE PER RAFFORZARE LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE COMPLETAMENTE

2
INDIVIDUA TUTTE LE CIRCOSTANZE CHE ASSOCIAMI ALLA SIGARETTA (CAFFÈ, TV, PAUSA LAVORO, ECC.) E MANTIENI ALTA LA TUA ATTENZIONE IN QUESTE OCCASIONI. IMPARA AD AFFRONTARLE IN MODO NUOVO, SCOPRENDO ALTRI MOTIVI DI PIACERE

ELIMINA OGNI PACCHETTO DI SIGARETTE, ACCENDINO, E TUTTI GLI OGGETTI CHE POSSONO RICORDARTI IL FUMO!

3
LA DIFFICOLTÀ A RILASSARSI, CONCENTRARI E ALTRI DISTURBI SONO DOVUTI ALLA DIPENDENZA DA NICOTINA E DURANO POCHE SETTIMANE. LA TERAPIA CON FARMACI LI PUÒ RIDURRE O PREVENIRE, MA È NECESSARIO CHIEDERE CONSIGLIO O AL MEDICO DI FIDUCIA O AL FARMACISTA O AL LOCALE CENTRO ANTIFUMO. È DIMOSTRATO CHE UN'ADEGUATA TERAPIA RADDOPPIA LE PROBABILITÀ DI SUCCESSO

SE LA VOGLIA DI FUMARE È FORTE (LA «CRISI»), IN REALTÀ DURA 3-5 MINUTI), BEVI MOLTA ACQUA E FAI ALCUNE PROFONDE INSPIRAZIONI. RICORDA LE RAGIONI CHE TI HANNO INDOTTO A SMETTERE

4
AUMENTA L'ATTIVITÀ SPORTIVA O MOTORIA. MANGIA LEGGERO, CONSUMA MOLTA FRUTTA, EVITA ALCOL E CAFFÈ

CERCA DI FREQUENTARE AMBIENTI IN CUI NON SI FUMA E DI EVITARE LA COMPAGNIA DI PERSONE CHE FUMANO, ALMENO PER I PRIMI TEMPI

5
È VERO CHE LA MAGGIOR PARTE DEI FUMATORI SMETTE SOLO DOPO ALCUNI TENTATIVI, MA RICORDA CHE OGNI TENTATIVO È DIVERSO DAL PRECEDENTE E POTREBBE ESSERE QUELLO BUONO!

L'EVENTUALE TENDENZA AD INGRASSARE PUÒ ESSERE TENUTA SOTTO CONTROLLO: È DOVUTA PER LO PIÙ AL FATTO CHE SI TENDE A SOSTITUIRE LA SIGARETTA CON IL CIBO. SI INGRASSA NEL LUNGO PERIODO E L'EVENTUALE AUMENTO DI PESO PUÒ ESSERE REVERSIBILE. FATTI CONSIGLIARE DAL TUO MEDICO



FUMO E SIGARETTE: QUALI SONO I PERICOLI REALI?

IL FUMO CREA DIPENDENZA

La nicotina è responsabile dell'assuefazione ai prodotti a base di tabacco, come le sigarette. Quando si fuma, la nicotina penetra nei polmoni, viene rapidamente assorbita dal sangue e raggiunge il cervello nel giro di pochi secondi.

La nicotina provoca un'assuefazione affine a quella provocata dalle droghe, come l'eroina e la cocaina.

IL FUMO CONTIENE SOSTANZE CHIMICHE NOTE PER ESSERE PERICOLOSE

- 1 Nicotina
- 2 Catrame e Centinaia di sostanze cancerogene (Benzopirene - idrocarburi e sostanze radioattive quali Polonio, Radon ecc.)
- 3 Sostanze irritanti (Aldeidi, acidi, fenoli)

IL FUMO CAUSA PROBLEMI ALLA SALUTE

Fumare sigarette o subire il fumo di tabacco causa morti premature:

- **il 40%** circa è dovuto al cancro (polmoni, esofago, laringe, bocca, reni, mammella. pancreas, leucemie, ecc.);
- **il 35%** a cardiopatia e infarto e il 25% alle malattie polmonari. Il fumo è la causa principale delle morti premature ed evitabili con la prevenzione; Inoltre, negli uomini che fumano aumenta il rischio di disfunzione erettile.

NB: Tutti i prodotti a base di tabacco sono nocivi e causano tumori, ed è fortemente sconsigliato farne uso. Non esiste un dosaggio del tabacco che possa essere considerato sicuro. A chi fa uso di tabacco di qualunque tipo dovrebbe essere consigliato di smettere.



GRAVIDANZA SENZA FUMO

Fumare durante la gravidanza aumenta il rischio di:

- parto prematuro
- basso peso del bambino alla nascita
- “morte in culla”, cioè che il bambino muoia a causa della sindrome della morte improvvisa (SIDS)



ALLATTAMENTO MATERNO

Fumare durante l'allattamento aumenta il rischio di:

- morte in culla



SENZA FUMO CRESCO MEGLIO

Il fumo passivo è frutto della combinazione del fumo indiretto (quello rilasciato dalla combustione di tabacco) e del fumo diretto (quello espirato dal fumatore) e aumenta il rischio di:

- malattie del cuore del 25-30%
- tumore ai polmoni del 20-30% negli adulti non fumatori e anche nei bambini



IMPATTO AMBIENTALE

L'impatto ambientale del **tabacco** a livello globale nelle fasi di **coltivazione, produzione e messa in commercio** è drammatico: con un'emissione annua di gas serra equivalente a 84 megatoni di anidride carbonica, esso contribuisce al **cambiamento climatico** e riduce la resilienza climatica, sprecando risorse e danneggiando gli ecosistemi. Il tabacco è una monocoltura che rende il terreno di coltivazione non più produttivo, ogni anno per la sua coltivazione vengono distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno.

Inoltre la sua coltivazione contribuisce alla **deforestazione**, soprattutto nei paesi in via di sviluppo, incidendo in modo negativo sulla biodiversità, in quanto ogni 300 sigarette (15 pacchetti) si consuma un albero per il processo di essiccazione delle foglie di tabacco. Questo senza considerare l'inquinamento legato alla trasformazione del prodotto, per la cui realizzazione si fa anche un imponente uso di acqua, al suo packaging e al suo trasporto.





Infine, va considerata la cattiva abitudine di molti fumatori di **disperdere mozziconi, filtri e pacchetti vuoti nell'ambiente.**

Un passo mirato a ridurre il fenomeno è rappresentato dalla Direttiva (UE) 2019/904 sulla riduzione dell'incidenza di determinati prodotti di plastica sull'ambiente, recepita nel nostro Paese dalla Legge n. 53 del 22 aprile 2021.



Con la direttiva, meglio conosciuta come Direttiva SUP (Single Use Plastics) vengono messi al bando, oltre a materiali come bastoncini cotonati, posate, piatti, cannucce, contenitori per alimenti in polistirene espanso anche i filtri di sigarette contenenti plastica.

I **filtri delle sigarette** sono fatti di un materiale plastico chiamato diacetato di cellulosa, il quale, disperso nell'ambiente, **può impiegare più di un decennio a decomporsi.** Quando i mozziconi vengono gettati nell'ambiente, non si butta solo plastica ma anche nicotina, metalli pesanti e altre sostanze chimiche, che contribuiscono ad inquinare l'ambiente circostante. Infatti, oltre ai filtri in plastica, le sigarette, comprese quelle elettroniche, contengono altre sostanze altamente inquinanti, come arsenico, piombo e formaldeide.

I **device delle sigarette elettroniche** e degli HTP (Heated Tobacco Products) contengono materiali dannosi e non biodegradabili; le cartucce e i contenitori di liquido per ricarica non sono riciclabili. Senza parlare dei cartoni e dei pacchetti di sigarette che nel mondo producono 2.000.000 tonnellate di rifiuti (carta, inchiostro, cellophane, colla e alluminio).

E ADESSO... POTRESTI FARE QUESTO TEST

la dipendenza

Test di Fagerström per la valutazione della dipendenza dalla nicotina

- 1 Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?
- | | |
|--------------------|---|
| entro 5 minuti | 3 |
| entro 6-30 minuti | 2 |
| entro 31-60 minuti | 1 |
| dopo 60 minuti | 0 |
- 2 Fa fatica a non fumare nei luoghi in cui è proibito?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |
- 3 Quale sigaretta le dispiacerebbe maggiormente non fumare?
- | | |
|----------------------|---|
| la prima del mattino | 1 |
| tutte le altre | 0 |
- 4 Quante sigarette fuma al giorno?
- | | |
|-----------|---|
| 10 o meno | 0 |
| 11-20 | 1 |
| 21-30 | 2 |
| 31 o più | 3 |
- 5 Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |
- 6 Fuma anche se è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?
- | | |
|----|---|
| sì | 1 |
| no | 0 |

TOTALE

INTERPRETAZIONE DEL TEST

Punteggio totale

Da 0 a 2

3 o 4

5 o 6

Da 7 a 10

Dipendenza

Lieve

Media

Forte

Molto forte

la motivazione

Questionario sulla motivazione a smettere di fumare

- 1 Quanto è importante per lei smettere completamente di fumare?
- disperatamente importante 4
 - molto importante 3
 - abbastanza importante 2
 - non molto importante 1
- 2 Quanto è determinato a smettere?
- estremamente determinato 4
 - molto determinato 3
 - abbastanza determinato 2
 - non del tutto determinato 1
- 3 Perchè desidera smettere di fumare?
- perchè la mia salute ne sta già soffrendo 5
 - perchè sono preoccupato della mia salute futura 4
 - perchè fumare costa troppo 3
 - perchè spinto da altri 2
 - per la salute della mia famiglia 1
- 4 Quanto ritiene siano alte le probabilità di riuscire a smettere?
- estremamente alte 6
 - molto alte 5
 - abbastanza alte 4
 - non molto alte 3
 - basse 2
 - molto basse 1

TOTALE

INTERPRETAZIONE DEL TEST

Punteggio totale

Da 4 a 6

Da 7 a 10

Da 11 a 14

Da 15 a 19

Motivazione

Bassa: non si è ancora considerato seriamente di smettere di fumare

Media: si valutano sia i benefici dello smettere che i rischi del fumare

Alta: si hanno dei momenti nei quali si è più decisi a smettere di fumare

Molto alta: si è pronti a smettere di fumare

I CENTRI ANTIFUMO DELLE AZIENDE USL:

- offrono informazioni, consulenze, trattamenti per l'abbandono del fumo di tabacco da parte del fumatore.
- organizzano corsi intensivi di gruppo per smettere di fumare, condotti da personale appositamente formato.

L'accesso è libero, non è necessaria la richiesta del medico. Le prestazioni sono gratuite.



da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, sabato dalle 8.30 alle 13.00



www.costruiamosalute.it

Informazioni e testi da Azienda USL di Modena e Azienda USL di Bologna