

# 4 FOGLI <sup>UILP</sup>

14  
NUMERO

OTT. 2023



# SALUTE: NON MANDIAMOLA IN FUMO

Stare bene, in salute, è garanzia di vita lunga e attiva. E per mantenersi in forma, il diktat è uno stile di vita sano ed equilibrato: prevenzione sanitaria, alimentazione bilanciata, movimento e niente fumo.

**Smettere di fumare è fondamentale per ciò che più conta: la salute.**

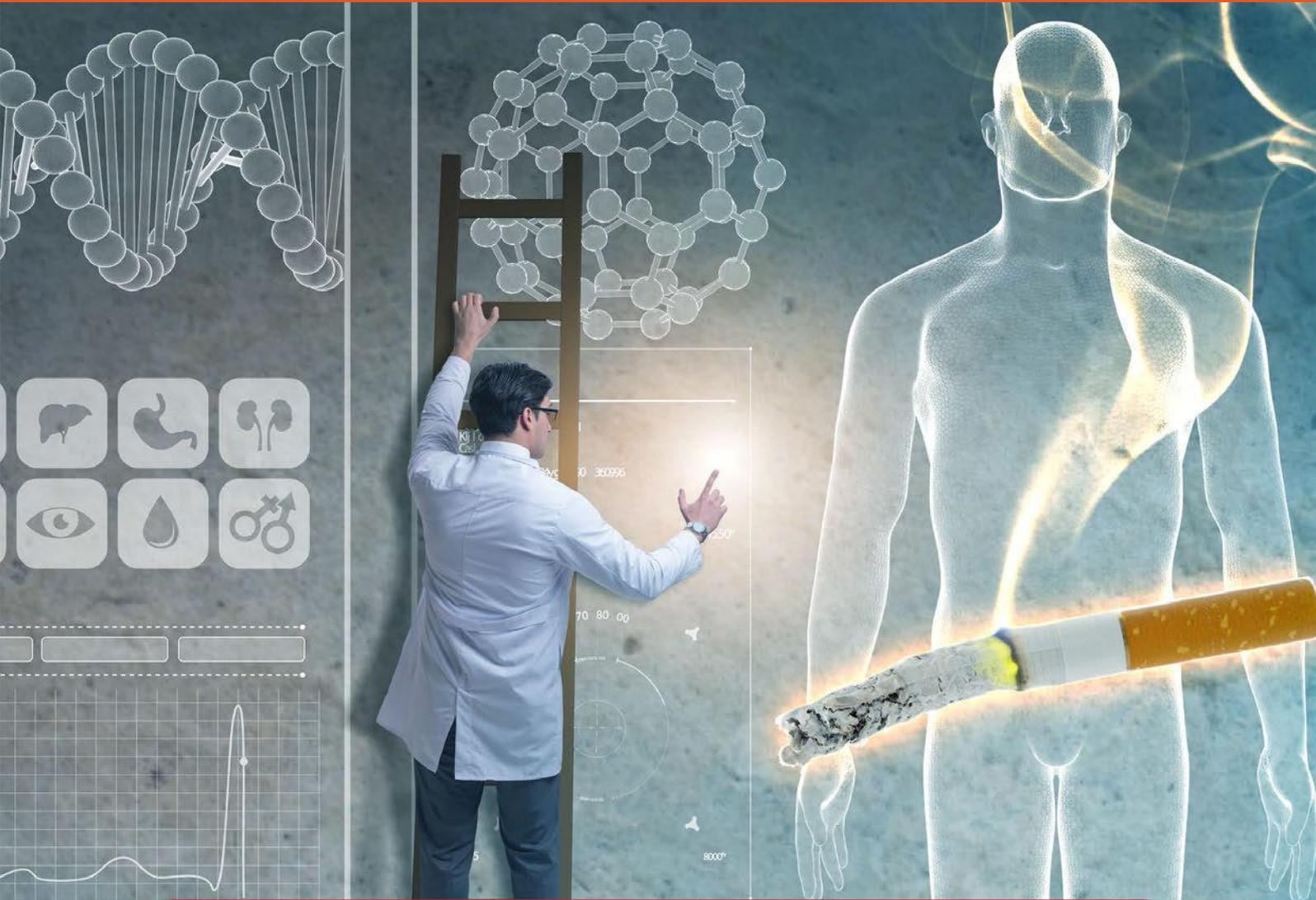
Lo sappiamo bene: fumare danneggia i polmoni e rappresenta uno dei principali rischi per lo sviluppo di numerose patologie, tra cui enfisema, tumori e asma.

Ma non solo. Gli effetti nocivi tendono nel tempo a provocare invecchiamento della pelle (perdita

di elasticità, comparsa di macchie cutanee, formazione di rughe), effetti negativi sul cavo orale (ingiallimento dei denti, gengiviti, piorrea, alitosi, cancro alla bocca), danni sulla sessualità maschile (è un fattore di rischio importantissimo nello sviluppo della disfunzione erettile), problemi in gravidanza (aumenta il rischio di aborti e provoca menopause precoci).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, più di 8 milioni di persone all'anno muoiono per l'uso di tabacco.

Di certo smettere di fumare non è facile e spesso la determinazione non basta.



## I DANNI CAUSATI DAL TABAGISMO

Ci sono circa 4000 sostanze chimiche nella sigaretta (tra cui nicotina, catrame, monossido di carbonio e ammoniaca) che svolgono sul nostro organismo diverse azioni:

- **cancerogena** (sviluppo del cancro del polmone, del cavo orale, della laringe, dell'esofago, del pancreas, della vescica e del rene);
- **irritante** (tosse, bronchite cronica, enfisema);
- **ossidante** (infarto, ictus, emorragia cerebrale, trombosi, invecchiamento precoce).

Ed è importante sottolineare che non esiste alcuna soglia di sicurezza sotto la quale il fumo non produce danni.

# I BENEFICI DELLO STOP AL FUMO

## A partire dai **primi 20 minuti** senza fumare:

- la pressione arteriosa e il battito cardiaco si regolarizzano;
- la temperatura di mani e piedi torna normale.

## Entro **8 ore**:

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue;
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue.

## Dopo **1 anno**:

- si riduce del 50% il rischio di avere un infarto cardiaco.

## Dopo **5-10 anni**:

- regredisce il rischio di ictus cerebrale;
- il rischio di cancro al polmone è pari a quello di chi non ha mai fumato.

## Inoltre, **aumenta la qualità della vita**:

- l'**olfatto** e il **gusto** migliorano dopo alcuni giorni;
- la **pelle** è più luminosa dopo alcune settimane;
- i **denti** diventano più bianchi;
- l'**alito** risulta più gradevole;
- gli **abiti** e i **capelli** non emanano odore acre di fumo;
- il **respiro** migliora e la tosse da fumo scompare;
- le **scale** si salgono molto più facilmente;
- ci si sente meglio e si **risparmia**.

## Inoltre, **se si smette di fumare**:

- **a 30 anni** si guadagnano almeno **10 anni** di vita attesa.
- **a 40 anni** si guadagnano **9 anni** di vita attesa.
- **a 50 anni** si guadagnano **6 anni** di vita attesa.
- **a 60 anni** si guadagnano **3 anni** di vita attesa.

## CONSIGLI UTILI

È bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticamento, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

Di conseguenza, è chiaro che occorre una grande forza di volontà e avere un piano organizzato aiuta. Alcuni consigli:

- **valutare una consulenza medica**, se occorre un supporto psicologico;
- **tenere un diario quotidiano**, in cui annotare il proposito di smettere, gli obiettivi, le paure e le difficoltà riscontrate, ma anche i successi. Ad esempio, **segnare i miglioramenti che si notano** giorno per giorno, come la riscoperta del gusto, l'assenza di odore sgradevole di fumo o la pelle più luminosa;
- **distrarsi quando la voglia di sigaretta si fa sentire**: il desiderio di una sigaretta è forte, tuttavia dura pochi minuti. Per questo è fondamentale essere pronti, bevendo un bicchiere d'acqua, facendo due chiacchiere con un amico, mangiando un frutto o facendo due passi;
- **condividere i progressi con amici e parenti**;
- **evitare le tentazioni e modificare la routine (legata al fumo)**;
- **bere oltre un litro d'acqua al giorno** per aiutare l'organismo a depurarsi ed eliminare la nicotina anche attraverso le urine;
- **evitare spezie e alcol**;
- **fare esercizio fisico** e stare all'**aria aperta** il più possibile.

Smettere di fumare è possibile, ma alcune volte occorre affidarsi agli specialisti.

Esistono Centri per il trattamento del tabagismo, Centri antifumo di ospedali e ASL e il telefono verde contro il fumo (800-554088), promosso dall'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità.