



► Smettere di fumare ha un effetto benefico immediato sulla salute!

Il fumo è nocivo e pericoloso per molte ragioni. È la dipendenza più letale del mondo occidentale ma anche la malattia più evitabile. Smettendo di fumare si riduce la mortalità, la morbilità, la disabilità e l'inabilità temporanea al lavoro, si aumenta la produttività sul posto di lavoro ma allo stesso tempo non si reca danno ai non fumatori attraverso il fumo passivo.

Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, **nel mondo fumano un miliardo e cento milioni di persone. A causa del fumo muoiono ogni anno circa cinque milioni di persone**, di cui 1,2 milioni in Europa. L'OMS ritiene inoltre che nella popolazione maschile il 20-25% dei decessi per malattie cardiache e dei vasi sanguigni, il 90-95% dei decessi per cancro del polmone e il 45-50% delle morti per altri tumori maligni, siano dovuti al fumo. Per i maschi e le femmine nel complesso, si stima che circa il 15% delle morti avvenga per malattie del cuore e dei vasi sanguigni, nonché il trenta per cento delle morti per neoplasie maligne legate al fumo. L'ex direttrice dell'OMS, la Dottoressa Gro H. Brundtland, avverte che il tabacco da fumo uccide la metà di coloro che hanno fumato tutta la vita e un quarto di tutti i fumatori durante i loro anni produttivi di lavoro, provocando in questo modo la perdita del portatore di reddito in numerose famiglie.

Pertanto, **il fumo porta alla dipendenza da tabacco, causa danni alla salute, gravi malattie e accorcia la vita**. Sapete qual è la causa principale di morte nei fumatori? Stando ai dati elencati sopra e alle attuali

conoscenze, verrebbe normale rispondere che i fumatori muoiano di cancro al polmone e ai bronchi, mentre in realtà le sigarette mietono un numero maggiore di vittime per infarto miocardico.

EFFETTI DEL FUMO A BREVE TERMINE

- aumento della frequenza cardiaca e aumento della pressione sanguigna
- costrizione dei vasi sanguigni nelle mani e nei piedi, circolazione diminuita, pelle fredda
- aumento della secrezione acida gastrica
- riduzione dei sensi dell'olfatto e del gusto
- rallentamento e paralisi del movimento delle ciglia delle cellule
- incoraggiamento dell'aumento dell'attività del



cervello e del sistema nervoso, con la conseguente riduzione del loro funzionamento

- tosse e raffreddore frequenti

EFFETTI DEL FUMO A LUNGO TERMINE

- aumento significativo del rischio di infarto e ictus
- respirazione difficile
- infiammazione delle vie aeree
- bronchite cronica
- enfisema
- impotenza
- l'aggravarsi dell'osteoporosi
- cancro del polmone, del labbro, della cavità orale, della faringe, della laringe, della trachea, dell'esofago, del fegato, del pancreas, della vescica, dei reni, della cervice uterina, del sangue (leucemia), del colon, degli organi sessuali maschili, della pelle
- ulcera gastrica e duodenale
- invecchiamento precoce e rughe della pelle
- accorciamento della durata della vita

► 1

Se ogni giorno precipitassero venti jumbo jet viaggereste ancora in aereo?

Ciononostante, più di venti jumbo jet pieni di persone muoiono ogni giorno nel mondo a causa delle conseguenze del tabagismo!

Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**





► Smettere di fumare ha un effetto benefico immediato sulla salute!

INGREDIENTI DELLE SIGARETTE

Ogni sigaretta con la sua combustione crea circa 500 mg di fumo che consiste di una parte gassosa (92%) e particelle fini (8%). L'85% del peso del gas è costituito da molecole non tossiche di azoto, ossigeno, argon e anidride carbonica, mentre il restante quindici per cento contiene molte sostanze chimiche nocive e tossiche. Il numero di queste sostanze chimiche varia da una relazione all'altra, a seconda di quale sia lo scopo della ricerca o la ragione per cui l'articolo in questione sia stato pubblicato (se l'obiettivo finale era quello di contare il numero dei componenti nocivi del fumo - e di componenti ce ne sono diverse migliaia - o solo visualizzare l'analisi di base del fumo di sigaretta). Tutte queste tossine possono essere divise in diversi sottogruppi:

- a) *Sostanze cancerogene*: ammine aromatiche (causano il cancro della vescica urinaria); nitrosammine (cancro dello stomaco); benzopirene, benzoantracene e metilcolantrene (cancro del polmone); tracce di metalli (nichel, polonio, arsenico, cadmio). Queste sostanze stimolano lo sviluppo di tumori maligni.
- b) *Co-cancerogeni*: fenolo, acidi grassi e cresolo che in combinazione con altre sostanze stimolano lo sviluppo di tumori maligni.
- c) *Sostanze irritanti*: acetaldeide, ammoniaca, acroleina, l'etanolo, formaldeide, ossidi di azoto. Queste sostanze bloccano il lavoro delle minuscole ciglia delle cellule del tratto respiratorio, stimolano la produzione del muco e il restringimento dei bronchi e quindi la comparsa della tosse.

d) *Altre sostanze tossiche*: nicotina (effetti avversi nel sistema nervoso e cardiovascolare, dipendenza), monossido di carbonio (interferisce con il trasporto e l'utilizzo dell'ossigeno nel corpo).

► SMETTERE DI FUMARE HA UN EFFETTO BENEFICO IMMEDIATO SULLA SALUTE

Smettere di fumare ha un effetto benefico immediato sulla salute del nuovo non fumatore. Dopo l'ultima sigaretta:

Dopo 20 minuti: si normalizza la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e la temperatura corporea nelle estremità.

Dopo 8 ore: il livello di monossido di carbonio e di ossigeno nel sangue tornano alla normalità.

Dopo 24 ore: si riducono i rischi di infarto cardiaco.

Dopo 48 ore: migliora la condizione delle terminazioni nervose, il senso dell'olfatto e del gusto.

Dopo 72 ore: si rilassano i bronchi, si facilita la respirazione e aumenta la capacità polmonare.

Entro 2 settimane/3 mesi: migliora la circolazione sanguigna e la funzione polmonare, l'andatura è meno faticosa.

Entro un mese/nove mesi: spariscono lentamente la tosse, il blocco dei seni paranasali, la stanchezza e il respiro affannoso, si rinnovano le ciglia che purificano le vie respiratorie, le

infiammazioni sono più rare e aumenta l'energia complessiva del corpo.

A lungo termine: si riduce il rischio di malattie cardiovascolari e maligne nonché di malattie polmonari croniche, migliora la salute in generale e si prolunga l'aspettativa di vita.

► **È POSSIBILE INTERROMPERE QUEST'ABITUDINE PERNICIOSA! MIGLIAIA DI PERSONE IN TUTTO IL MONDO CE LA FANNO OGNI ANNO. CE LA POTETE FARE ANCHE VOI!**



► 2

Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

