

La salute in mostra



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara



Indagine provinciale sugli stili di vita dei cittadini ferraresi

Chi abbiamo intervistato?

Sono state intervistate telefonicamente 1747 persone (uomini e donne), scelte in modo da rappresentare la popolazione della provincia fra i 18 e i 79 anni di età.

Fino ad ora non era mai stata effettuata una indagine provinciale sui comportamenti dei cittadini ferraresi.

Ci si doveva accontentare dei dati ISTAT, piuttosto generici e incompleti, essendo riferiti ad un campione su base nazionale.

Che cosa è stato indagato?

Sono state rivolte domande sui comportamenti quotidiani delle persone (alimentazione, attività fisica, abitudine al fumo), sulla salute percepita e sulle condizioni di salute psico-fisica.

Sono stati studiati i comportamenti degli utenti della strada.

I dati sono ora resi pubblici attraverso 4 mostre, che toccheranno i seguenti argomenti:

[Mostra blu **Alimentazione e Attività fisica**

[Mostra rossa **Sicurezza stradale**

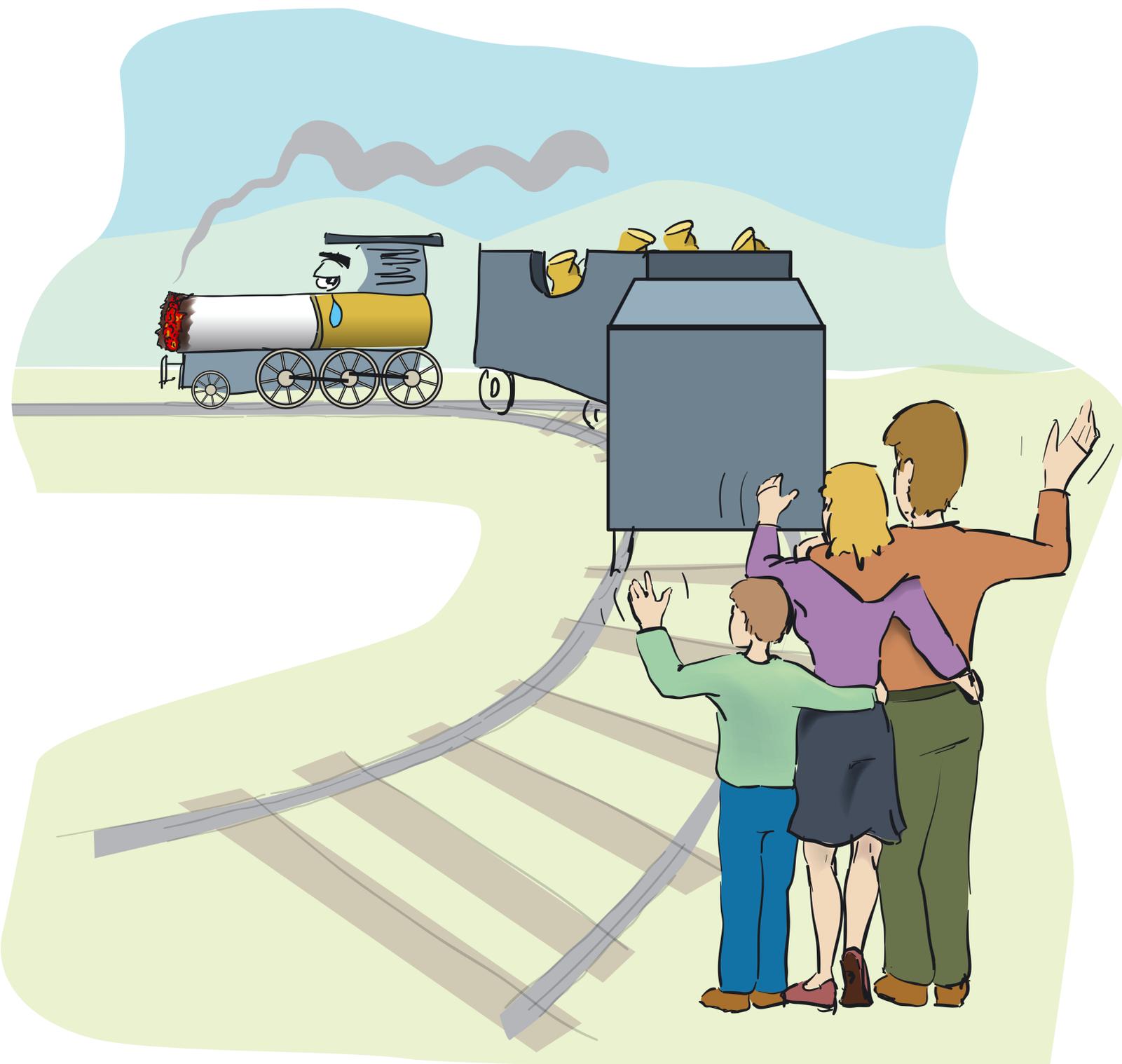
[Mostra gialla **Salute percepita e benessere psico fisico**

[Mostra verde **Abitudine al fumo**

La finalità di questa operazione è quella di suggerire comportamenti semplici e facili da seguire per migliorare lo stato di salute delle persone.



Il treno che se ne va

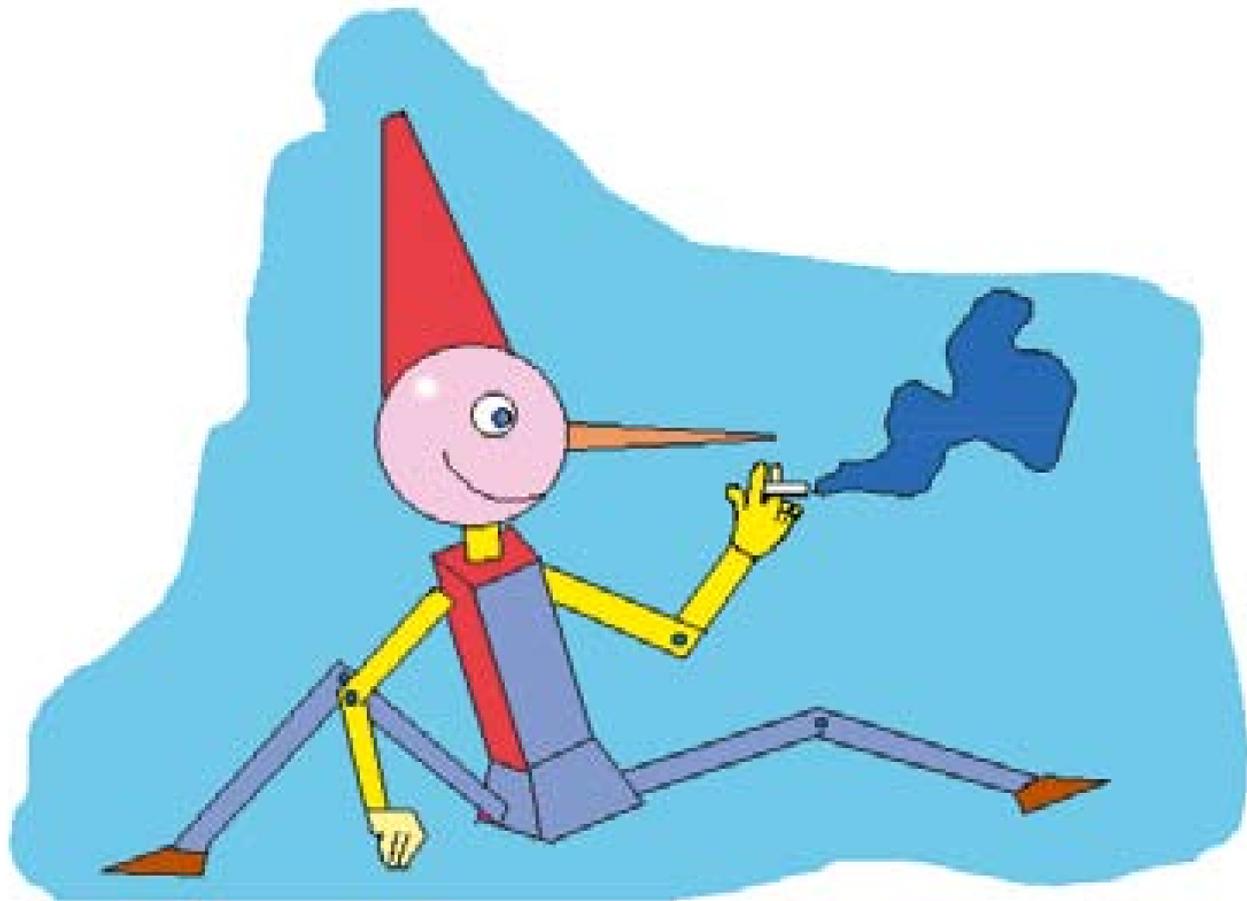


“Fumare non è salutare, anzi sarebbe un’abitudine da salutare una volta per sempre”

L’Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il fumo di tabacco “il principale fattore di rischio **evitabile** di morte precoce, malattia e handicap”. L’abitudine al fumo è ormai considerata come una malattia, in quanto vera e propria dipendenza. Malattia che è stata definita “contagiosa” per la sua capacità di diffondersi, per imitazione, soprattutto tra gli adolescenti. Nel complesso, per un fumatore, la riduzione stimata dell’aspettativa di vita è di 10 anni rispetto ai non fumatori.

In principio fu... l'ingenuità

Il **51%** dei fumatori ferraresi ha iniziato fra i 14 e i 18 anni, adesso molti di loro vorrebbero smettere.



Non iniziare sarà la tua conquista.

➤ Danni immediati

Il fumo da tabacco riduce la quantità di ossigeno nel sangue, per cui già dopo poco tempo si riducono le prestazioni fisiche: fumo e sport agonistico fanno a pugni.

La nicotina contenuta nelle sigarette induce rapidamente dipendenza.

Chi non fuma eviti di cadere nelle trappole più comuni che spingono a fumare:

- » imitare gli adulti per sentirsi grandi
- » sentirsi affascinanti e sicuri di sé
- » farsi accettare dal gruppo di amici.

Sono tutte motivazioni che hanno a che fare con **l'affermazione di sé**, un'esigenza fondamentale di ogni persona, soprattutto per gli adolescenti, che però va soddisfatta attraverso azioni positive, che creino **qualcosa di concreto e non di illusorio**.

Si può:

- » imparare a suonare uno strumento musicale
- » impegnarsi in uno sport
- » coltivare amicizie nuove.

Tutte cose che fanno crescere realmente.

In seguito sarà per... necessità!

Da fumatore a tabagista

Chi ha già iniziato a fumare, tenga presente che più passa il tempo e più sarà difficile smettere, perchè giorno dopo giorno, sigaretta dopo sigaretta, ci si costruisce nel corso degli anni **“un'identità da fumatore”**.

A questa parte della propria personalità sarà molto difficile rinunciare, quando sorgeranno problemi di salute, se non a prezzo di grande fatica e sofferenza psichica.

Questo perchè per il dipendente da nicotina, cioè il tabagista, rinunciare all'aiuto quotidiano, comodo e immediato della sigaretta è una cosa molto faticosa.

Per evitare tutta questa sofferenza è meglio tenere lontane le sigarette dalla nostra vita.



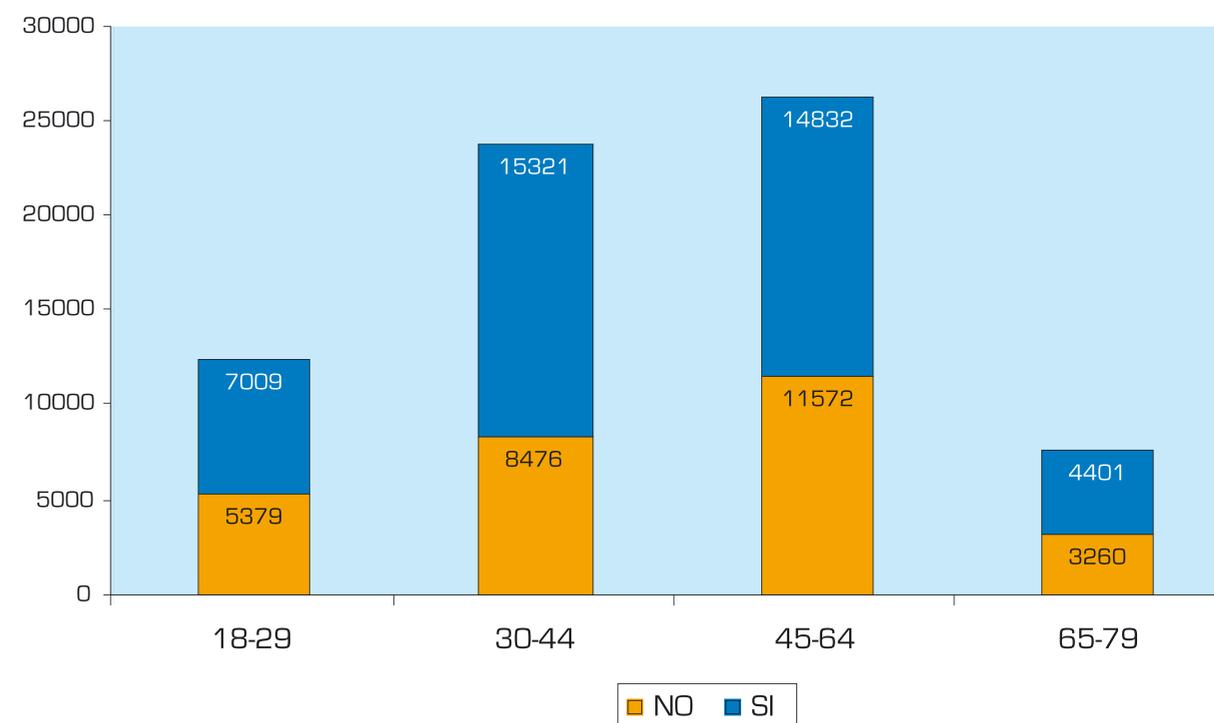
I forzati si ribelleranno?

“ Il 59% dei fumatori ha espresso il desiderio di evadere dal fumo. ”



Sono circa 70.000 i fumatori ferraresi. Degli intenzionati a smettere, 2/3 sono maschi, 1/3 sono femmine e risiedono prevalentemente nel Basso Ferrarese. Sono soprattutto persone tra i 30 e i 64 anni. Vogliono smettere anche molti giovani, ed è una novità: generalmente i fumatori decidono di smettere dopo i 40 anni e in concomitanza con la comparsa dei primi disturbi legati al fumo. Queste persone possono trovare aiuto presso il medico di famiglia oppure presso un centro anti-fumo dell'Azienda USL di Ferrara.

Fumatori intenzionati a smettere per fasce d'età



365
pacchetti
l'anno,
formano
una
colonna
di 7 metri,
pari
a 7.300
sigarette.

La borsa... e la vita

Questa persona fuma 1 pacchetto al giorno, la colonna di 7 metri che sta osservando vale 1204 euro, al prezzo medio di 3,30 euro al pacchetto. Forse questa contemplazione potrà essergli in qualche modo utile? Non lo sappiamo, ma lo speriamo.

“ Ci sono altre colonne da osservare, quelle del Partenone, dei templi di Agrigento... con 1200 euro ti puoi permettere di fare nuove esperienze di vita. ”



La riscoperta del Nuovo Mondo



“Come Colombo scoprì le Americhe,
gli ex-fumatori hanno scoperto
un Nuovo Mondo”

verde.7

“Lo sbarco di Colombo”, litografia dipinta a mano (1860 circa), Library of Congress Prints and Photographs Division Washington, D.C. 20540 USA

Ecco alcune **scoperte** degli ex-fumatori dei Centri Antifumo:

- ... al mattino non ho più l'alito e la bocca amara.
- ... è aumentata la voglia di fare l'amore.
- ... dal punto di vista professionale è aumentato il rendimento perché sento meno la fatica.
- ... la notte ho un sonno più profondo e la mattina mi sveglio più riposato e sono più lucido.
- ... sono riuscito a correre e a prendere l'autobus.
- ... respiro all'infinito.
- ... ho riscoperto il piacere di concentrarmi su ciò che è piacevole e vitale per me.
- ... ho scoperto di possedere la stessa vitalità che invidiavo negli altri.
- ... da quando non fumo avverto vivissimo un senso di libertà che mi rende allegra e mi succede di canticchiare anche per la strada.
- ... mi stimo di più e sono orgogliosa di avere smesso.
- ... ho scoperto con piacere e con grande stupore che sono riuscita a superare un momento di abbattimento morale senza fumare la sigaretta.
- ... ho imparato a volermi più bene e che sono importante.
- ... ho scoperto di avere avuto “volontà”, fatto di cui sono perplesso (orgoglioso e timoroso nello stesso tempo) e tutt'ora incredulo.
- ... ho fatto un'economia notevole: circa € 90 al mese. Per questa estate mi compro una bicicletta.
- ... smettendo di fumare sono riuscita a convincere anche mio marito a non fumare più.

Cambiamo aria?... i Centri Antifumo



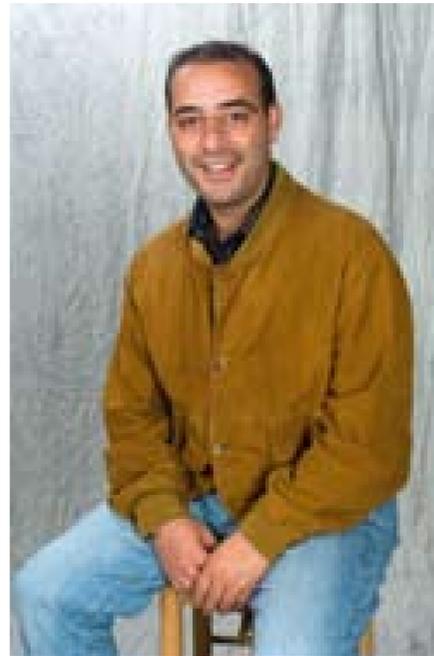
“Mi piace accompagnare le persone nel loro rifiorire”

(Roberta Sivieri)



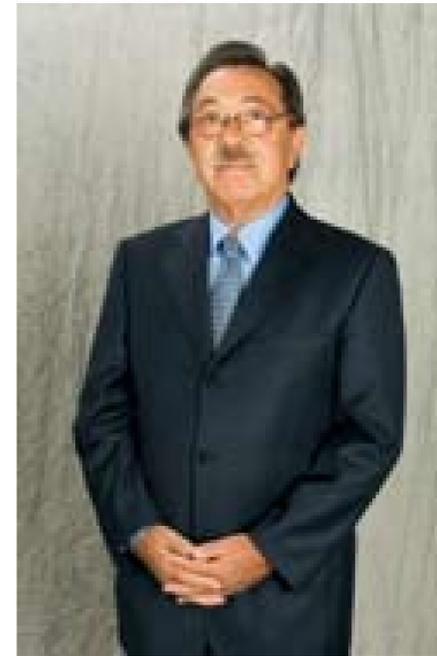
“Sul fumo non mi piace il proibizionismo, ma nemmeno l'indifferenza, mi piace lavorare sulla consapevolezza”

(Paolo Lascari)



“Mi piace pensare che il mio lavoro sia utile per aiutare le persone a liberarsi dal fumo”

(Paolo Fortuna)



“Per smettere di fumare bisogna arrabbiarsi un pò con se stessi”

(Urbano Viviani)



“Mi piace pensare di essere il nuovo filtro della loro vita”

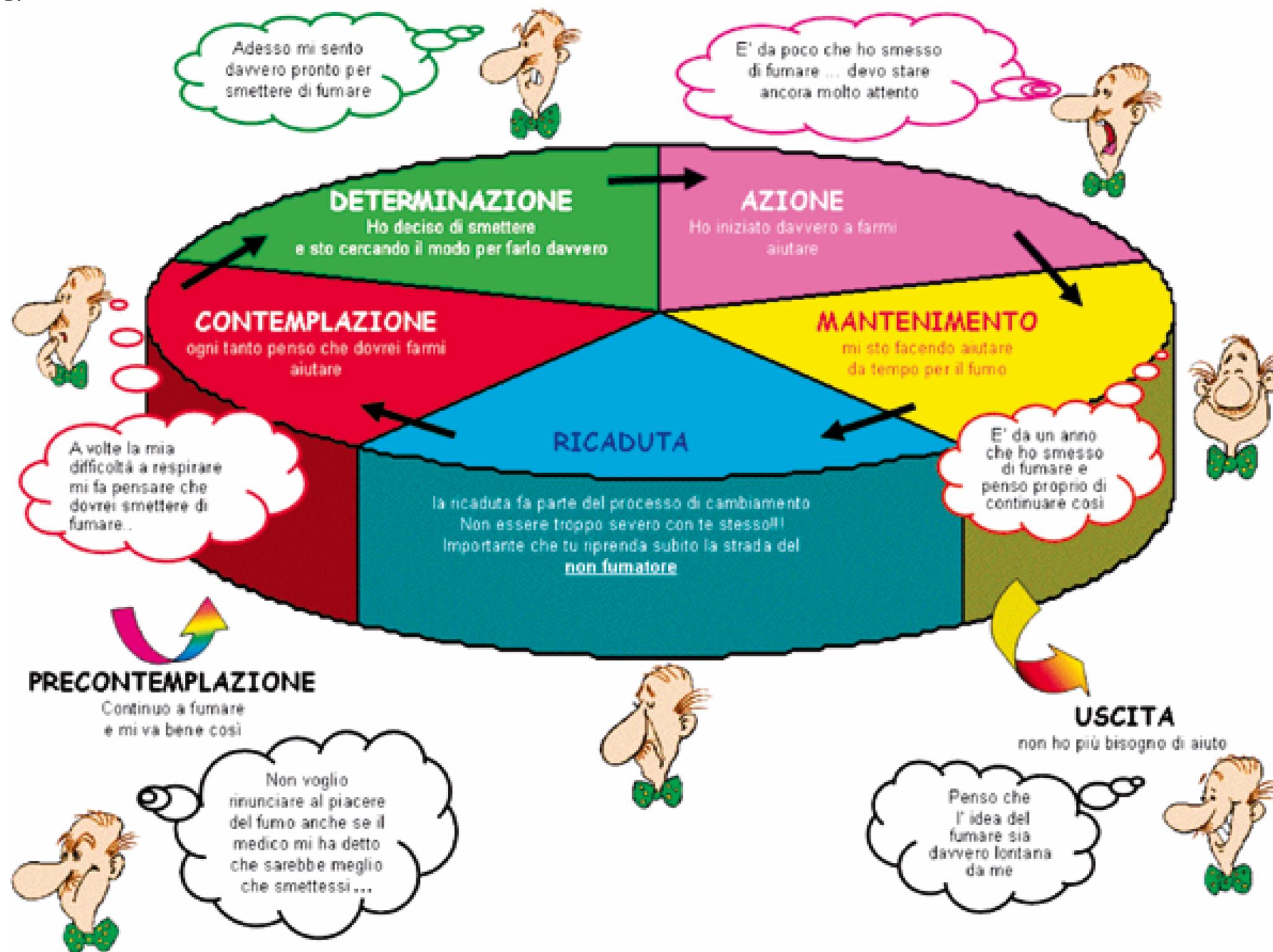
(Laura Wielingen)

Il mio lavoro da conduttore

Per chi ha bisogno di essere aiutato a smettere ci sono i Centri Antifumo. Qui gli operatori lavorano con gruppi di utenti o individualmente, cercando di far emergere e rinforzare le motivazioni che possono aiutarli a smettere. I Centri in provincia sono 5 e sono situati a Ferrara, Copparo, Portomaggiore, Codigoro e Cento. Dal 1999 a fine 2005 gli utenti sono stati 1213. Un anno dopo la fine del corso la percentuale di esiti favorevoli è risultata pari al 48%*. Quindi quasi la metà delle persone che accedono a queste strutture riesce a smettere.

Smetto, aspetto, non smetto, ci provo!

La modalità di lavoro dei Centri di disassuefazione si basa su esperienze e teorie consolidate. Un esempio è il modello di due studiosi, Prochaska e Di Clemente, che si basa sulla individuazione delle diverse fasi attraverso cui passa il fumatore per arrivare alla disassuefazione.



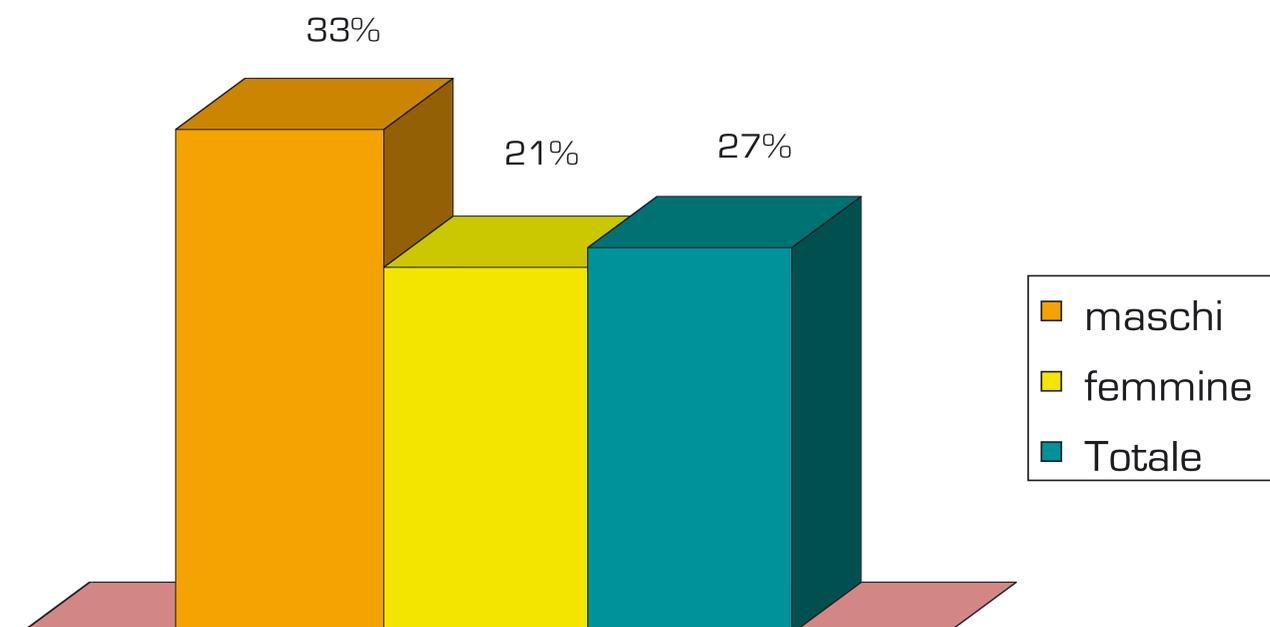
Non fumo, quindi esisto

“ Smettere di fumare vuol dire riscoprire il proprio io, libero dalla dipendenza ossessiva e coatta della sigaretta. Smettere di fumare significa riprendere in mano la propria vita: è un gesto difficile e coraggioso, un gesto di libertà. ”

Le conclusioni di alcuni ex-fumatori:

- ... mi sono tolto il guinzaglio;
- ... mi sento più leggero e tranquillo;
- ... A iniziare non ci si mette niente. Smettere è molto difficile, ma ce l'ho fatta;
- ... è come se avessi guadagnato qualcosa e non perso;
- ... ho smesso, sono sicuro di avere fatto la scelta giusta.

Percentuale di ex - fumatori nella popolazione ferrarese tra 18 e 69 anni



Si può stimare in circa 78.000 persone il numero degli ex fumatori: 50.000 maschi e 28.000 femmine. Risultano pari al 27% della popolazione tra i 18 e i 69 anni. I maschi sono prevalenti con il 33%, le femmine sono al 21%. Hanno smesso a partire dai 35/45 anni di età. In media dall'ultima sigaretta sono trascorsi 15,6 anni.

Penso positivo, ma c'è il fumo passivo

“Oggi la famiglia **De Fumonis** festeggia il compleanno del figlio Giorgio. Lo vediamo spegnere le candeline con i suoi amici. Un pò in disparte, mamma e papà, lo zio Luciano e la zia Maria fumano le loro sigarette preferite, il nonno Pietro il suo sigaro e la nonna Elide la sua pipa. Possiamo notare anche la bellissima bicicletta nuova fiammante che Giorgio ha ricevuto in regalo.”



Abbiamo esagerato. Pensiamo che nessuno ridurrebbe la stanza come una camera a gas. A Ferrara, comunque, le famiglie nelle quali persone non fumatrici convivono con almeno un fumatore nell'ambiente domestico sono il 22,6%, in particolare 1 bambino su 2 ha almeno un genitore fumatore.

Il fumatore "involontario" può andare incontro agli stessi problemi del fumatore attivo. Inoltre Giorgio ha più probabilità di diventare fumatore rispetto ad altri ragazzi perché la sua famiglia legittima questo comportamento.

Il bello di smettere

A partire da subito si hanno denti più bianchi, una bocca più fresca e una pelle più sana. Per quanto riguarda i rischi legati al fumo, essi si riducono smettendo di fumare, **fino ad eliminarsi** dopo un certo numero di anni.

Evidenze scientifiche mostrano che la sospensione del fumo porta a un dimezzamento del rischio di infarto al miocardio già dopo un anno di astensione, e che dopo 15 anni il rischio diventa pari a quello di un non fumatore.

Qualsiasi momento è buono per smettere.

I primi cambiamenti salutari iniziano presto:

dopo 48 ore: inizia la ricrescita delle terminazioni nervose e riprende la capacità di distinguere odori e sapori

dopo 1-3 mesi: migliora la circolazione, diventa più facile camminare, aumenta la funzionalità respiratoria

dopo 6-9 mesi: diminuiscono la tosse, la fatica a respirare, la congestione nasale

dopo 1 anno: il rischio di malattia coronarica si è ridotto alla metà rispetto a un fumatore

Benefici a lungo termine

Dopo 5 anni: si riduce il rischio di ictus

Dopo 10 anni: il rischio di tumori si dimezza; il rischio di ulcera gastrica diminuisce

Dopo 15 anni: il rischio di malattia coronarica e di ictus è tornato uguale a chi non ha mai fumato

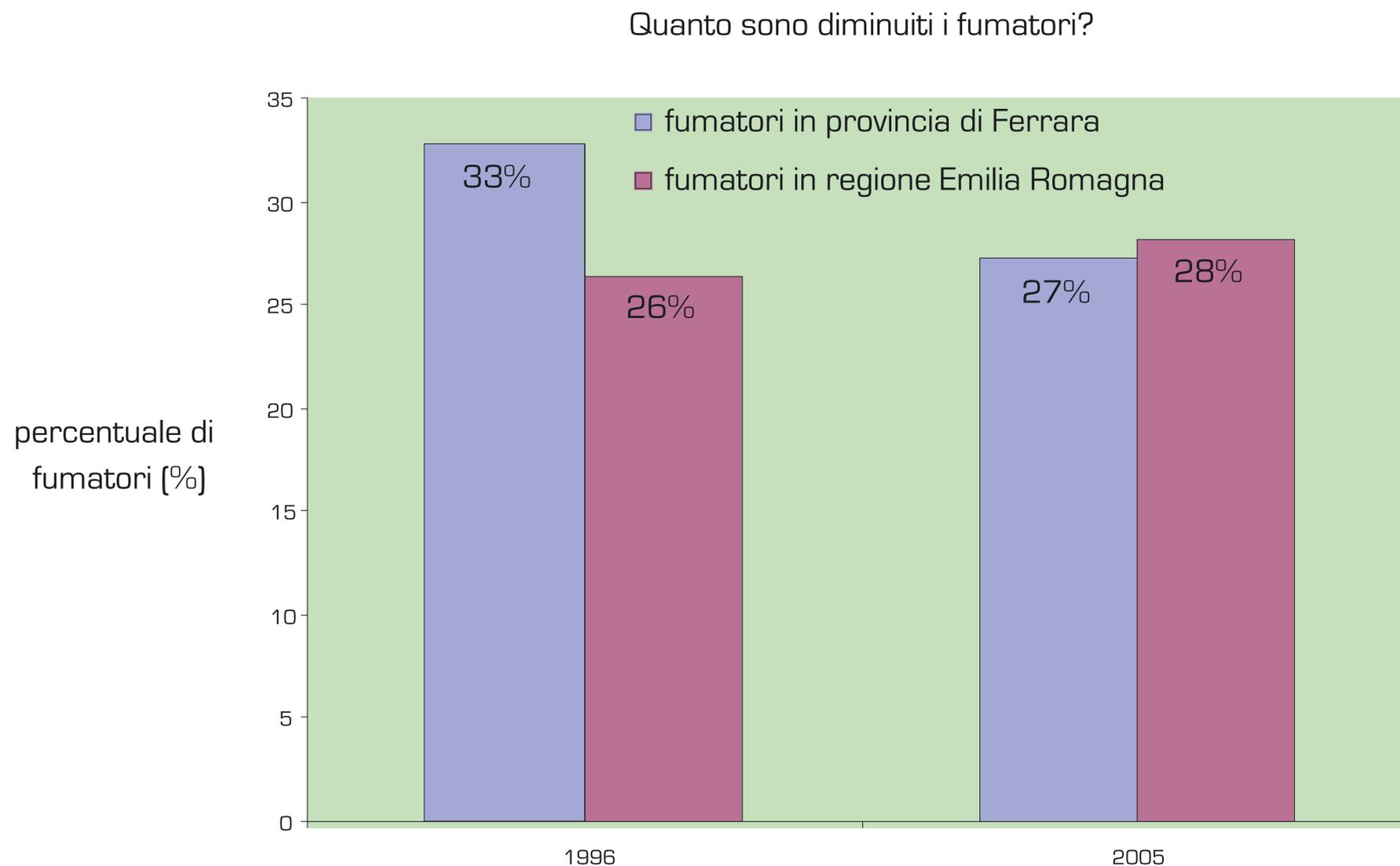
“ Ai tempi di Michelangelo non si fumava, sarà per questo che il David è così bello? ”



David, Michelangelo Buonarroti, 1501-04, Marmo bianco, altezza 517 cm, Firenze, Galleria dell'Accademia

Molti hanno detto basta

Negli ultimi anni molte più persone hanno smesso di fumare nel **ferrarese** rispetto al resto della **regione**: lo si vede nel grafico accanto, dove notiamo un'abbassamento della percentuale di fumatori in Provincia di Ferrara (**colore azzurro**). Possiamo quindi affermare che il nostro territorio si è dimostrato più sensibile alle campagne anti fumo. Il 95% degli ex fumatori ha smesso da solo, sia in provincia di Ferrara che in Regione. È un dato incoraggiante per chi vuole smettere.



La tentazione... la ricaduta



Masolino, Tentazione di Adamo ed Eva, CAPPELLA BRANCACCI (Firenze)

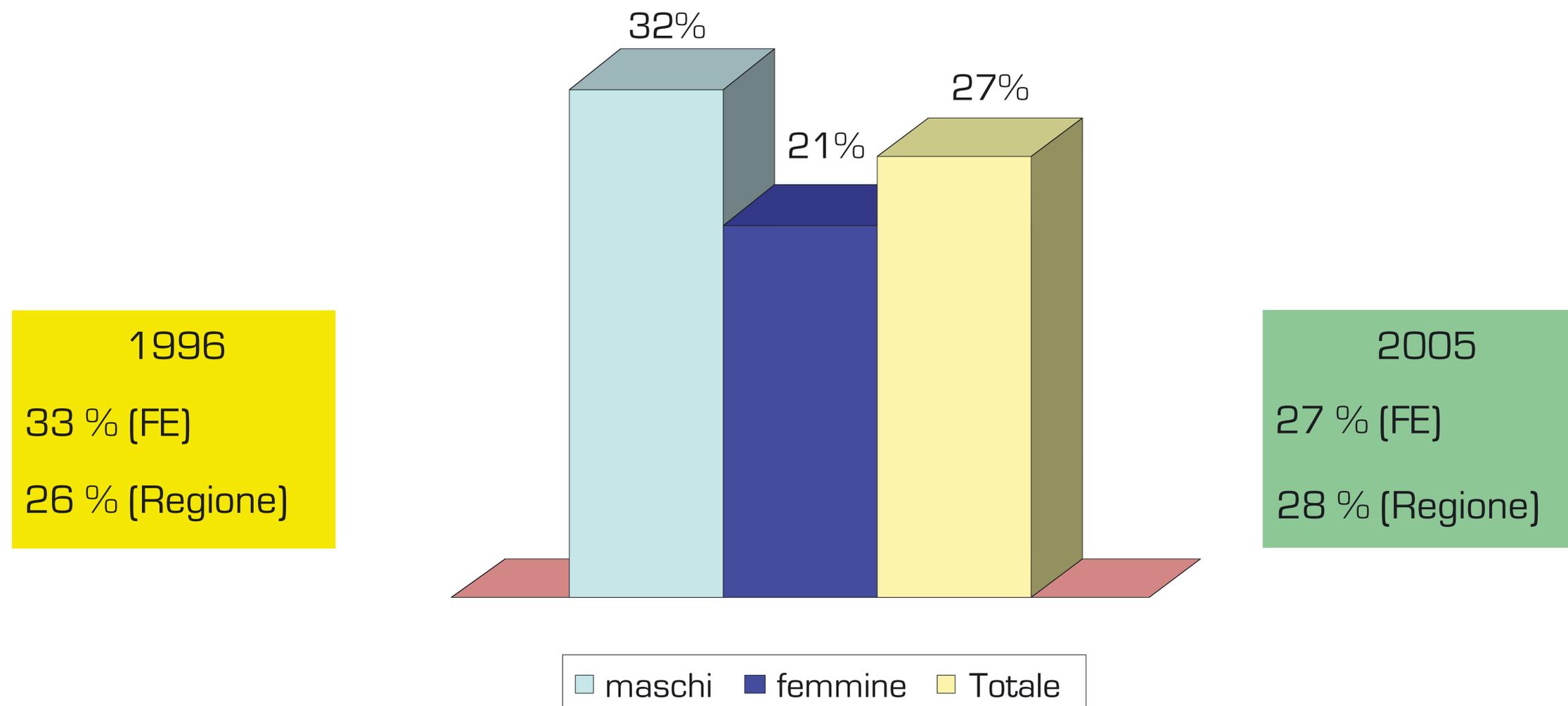
“ Ci sono ricaduto, che stupido!
Ma l’obiettivo è sempre presente ”

(Frase di un ex fumatore che ha avuto una ricaduta)

La ricaduta può capitare a chi cerca di smettere, coincide quasi sempre con periodi di stress emotivo che spingono l'ex fumatore a ricominciare. Non bisogna drammatizzare: ogni cavaliere è caduto qualche volta da cavallo, prima di imparare a cavalcare. Quindi se la motivazione a smettere è ancora forte, si può tornare in sella.

Sotto la media il ferrarese sta!

Percentuale di fumatori nella popolazione ferrarese tra 18 e 69 anni



Nel 1996 Ferrara era molto al di sopra della media regionale con il 33% di fumatori (box giallo), ora si trova al di sotto con il 27% rispetto al 28% regionale (box verde).

Nonostante questa diminuzione le giovani fumatrici nel ferrarese sono in aumento.

Si fuma di più nei paesi del Sud-Est, Goro, Mesola, Codigoro, Comacchio, Portomaggiore, Argenta, dove è presente una percentuale più elevata di fumatori maschi.

La sigaretta è maschilista?

➔ Gli esperti sottolineano come la salute respiratoria delle donne fumatrici sia particolarmente a rischio. “Per il gentil sesso smettere di fumare è biologicamente più difficile. E le donne sono geneticamente più indifese dal fumo”*.

Gli esperti sostengono che le differenze anatomico-fisiologiche e ormonali fra uomini e donne rendano “i sostituti della nicotina meno efficaci per le donne rispetto ai maschi. Inoltre la diminuzione della capacità polmonare è più rapida nelle forti fumatrici rispetto ai maschi”. **Le donne quindi sono “più vulnerabili alle malattie respiratorie causate dal fumo** e anche meno sensibili ai farmaci usati per curarle”** . Ad esempio, si è scoperto recentemente che i bronchi femminili si irritano con maggiore facilità. E anche l’assunzione di terapie ormonali, sia in età fertile che dopo la menopausa, sembra influenzare il meccanismo infiammatorio alla base delle patologie respiratorie croniche.

* (Clinica per le malattie respiratorie dell’Università di Modena e Reggio Emilia)

** (Fondazione Pneumologia UIP)



TABAK

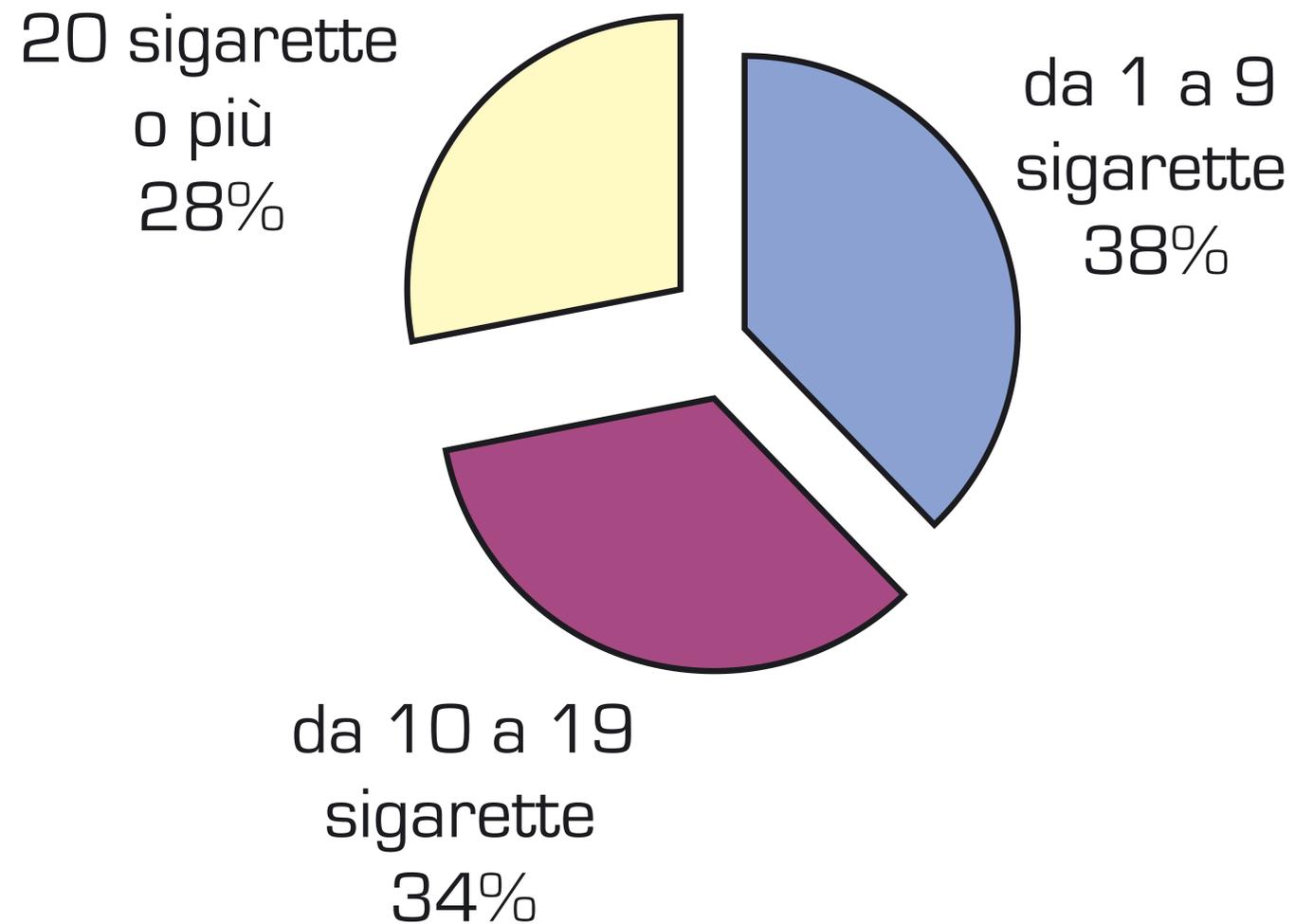


20 SIGARETTE

**Le donne sono
più vulnerabili
alle malattie
respiratorie
causate dal fumo**

Fumi? E quanto mi fumi?

Quante sigarette fumano ogni giorno i fumatori ferraresi?



- » fumatori moderati (da 1 a 9 sigarette): il 45% delle donne ed il 44,7% dei giovani che fumano appartengono a questa categoria.
- » fumatori forti (20 e più sigarette): sono soprattutto maschi, tra i 30 e i 64 anni.

Occorre ricordare che il 46% dei ferraresi, non ha mai fumato. Quindi quasi la metà della popolazione della nostra provincia è **molto fortunata**.

Il rischio è sempre presente ed è proporzionato al consumo

A scuola di libertà

Abbiamo visto che la grande maggioranza dei fumatori inizia durante l'adolescenza.

La tendenza a fumare è in aumento, soprattutto nelle ragazze. Bisogna allora prevenire o ritardare la sperimentazione del tabacco, e ridurre o eliminare il consumo in coloro che hanno già iniziato. L'obiettivo è far sì che i ragazzi comprendano il complesso di fattori ambientali e personali che inducono a fumare, e sviluppino conoscenze e capacità necessarie per identificarli e reagire positivamente. Occorre cioè portare i ragazzi a essere consapevoli dei rischi del fumo e maggiormente capaci di scelte autonome a tutela della propria salute.

Per essere efficaci, gli interventi di prevenzione devono avere una continuità negli anni, possibilmente con progetti che abbiano un filo conduttore unico. La parte educativa, che prevede il coinvolgimento attivo dei ragazzi, deve prevalere rispetto a quella informativa, per cui le nozioni sui danni da fumo dovrebbero costituire solo una parte delle attività svolte nelle scuole.



Segnali di non fumo

“Gesti semplici, piccole cose, forse, ma importanti.”



io non fumo

io non fumo

io non fumo

Come abbiamo già detto la cosa più salutare è non iniziare a fumare. Il fumo non serve all'essere umano, non ne ha bisogno. In questa direzione sono orientati i programmi di prevenzione primaria nelle scuole. L'efficacia di questo lavoro è condizionata dalla **coerenza del contesto ambientale**: a casa, nei luoghi di ritrovo e di svago, nelle palestre, nei centri sportivi e ovunque siano presenti adolescenti, gli adulti hanno la responsabilità di comportarsi in modo non contraddittorio con i messaggi di prevenzione.

Ad esempio non fumando, per quanto possibile, davanti ai figli o davanti a ragazzi che frequentino lo stesso centro sportivo o palestra.

Gesti semplici, piccole cose, forse, ma importanti.

La salute in mostra



Indagine provinciale sugli stili di vita dei cittadini ferraresi

A cura di :

Marcello Darbo e Maria Caterina Sateriale dell'Unità Operativa Piani per la Promozione della Salute, hanno progettato la mostra curandone l'impostazione comunicativa: immagini, slogan e commenti.

I dati su cui si basano le diverse mostre sono stati raccolti ed elaborati a cura di Aldo De Togni del Modulo di Epidemiologia dell'Azienda USL. I dati sugli incidenti stradali sono quelli prodotti dall'Osservatorio per l'educazione e la sicurezza stradale della Provincia.

Collaborazioni:

Per tutte le mostre: Modulo di Epidemiologia AUSL

Mostra blu

Alimentazione e Attività fisica

Azienda Usl - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
- Dipartimento Cure Primarie

Mostra rossa

Sicurezza stradale

Comune di Ferrara: - Progetto Città Solidale e Sicura -
Gruppo Strada Sicura dell'Ufficio Stampa
- Servizio Statistica
Provincia di Ferrara - Osservatorio per l'educazione e la
sicurezza stradale

Mostra gialla

Salute percepita e benessere psico fisico

Azienda Usl - Dipartimento Salute Mentale e
Servizio Spazio Giovani

Mostra verde

Abitudine al fumo

Azienda Usl - Centri Antifumo e Servizio Pediatria di Comunità

La mostra è stata realizzata
anche grazie al contributo di



Grazie alla Società HERA, che
ha fornito gratuitamente i sup-
porti della Mostra



verde.20