



**LE SFIDE
DELLA PROMOZIONE
ALLA SALUTE**

non andare in fumo



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

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»

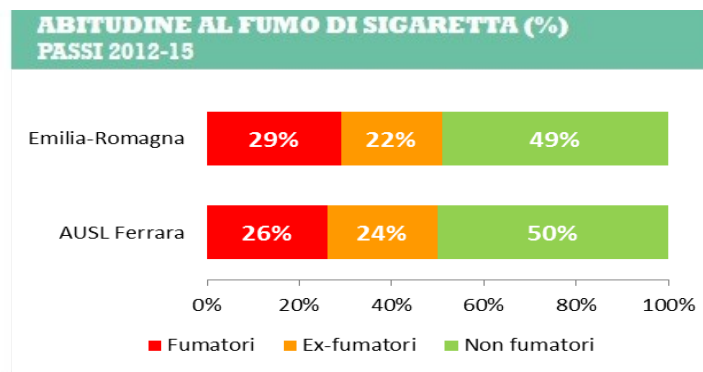


«Mia figlia e mio marito stanno apprezzando lo sforzo che faccio per non fumare più e mi aiutano moltissimo»



«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



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.

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 riuscirai 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 COLLEGGI DI LAVORO. INFORMALI CHE HAI DECISO DI SMETTERE E CHIEDI LA LORO COLLABORAZIONE

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

3 LA DIFFICOLTÀ A RILASSARSI, CONCENTRARI E ALTRI DISTURBI SONO DOVUTI ALLA DIPENDENZA DA NICOTINA E DURANO POCHÉ 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

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

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!

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

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

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

5 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.