



1

Fumare fa male ...scopri perchè!



A I P O

ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PNEUMOLOGI
OSPEDALIERI

IL FUMO DI TABACCO È UNA MISCELA MICIDIALE DI OLTRE 7.000 SOSTANZE CHIMICHE (BENZENE, ARSENICO, PIOMBO, POLONIO RADIOATTIVO, ETC., ETC.)

Centinaia sono tossiche. 70 causano il cancro.

Le sigarette “leggere” non sono meno dannose delle altre ed anche il fumo di pipa e sigaro contiene le stesse sostanze nocive.

Ogni volta che fumi, queste sostanze sono assorbite dal sangue e distribuite a tutti gli organi del corpo, che deve costantemente cercare di ripararne i danni.

Nel tempo, i danni subiti possono portare alla malattia.

- ▶ Il fumo danneggia il DNA delle cellule e provoca il **canthro di bocca, naso, gola, laringe, trachea, esofago, polmoni, stomaco, pancreas, reni, ureteri, vescica, utero, midollo osseo e la leucemia mieloide acuta.**
- ▶ A causa del fumo i vasi sanguigni diventano più spessi e si restringono, il sangue diventa più viscoso e può coagulare più facilmente, la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa aumentano, nel sangue i trigliceridi aumentano e il colesterolo buono diminuisce. Le conseguenze possono essere: **aneurisma dell'aorta addominale, infarto del cuore, ictus cerebrale, ostruzione delle arterie delle gambe fino alla gangrena.**
- ▶ Il fumo danneggia le cilia della mucosa bronchiale, che normalmente spazzolano via il muco insieme a batteri, virus e particelle inquinanti, ripulendo l'apparato respiratorio. Le **polmoniti** diventano così più **frequenti**.
I polmoni perdono la loro elasticità perché le pareti degli alveoli e delle vie aeree sono danneggiate. Nel tempo si sviluppa la **broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)**, cioè l'enfisema polmonare e la bronchite cronica, che causano affanno, tosse e espettorazione persistenti. Si può giungere all'insufficienza respiratoria e a quel punto si è costretti a passare molte ore collegati ad una bombola d'ossigeno.
- ▶ Il fumo aumenta il rischio di ammalarsi di **diabete mellito tipo 2**. I diabetici che fumano hanno bisogno di maggiori quantità d'insulina e hanno una maggiore probabilità di sviluppare complicanze a carico di cuore, reni, retina dell'occhio (disturbi della vista), nervi periferici (intorpidimento, dolore, debolezza, scarsa coordinazione) e circolazione nelle gambe (gangrena con necessità di amputazione).
- ▶ Il fumo è associato a **infertilità, parto pretermine, morte neonatale, basso peso alla nascita, e sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS).**
- ▶ Il fumo è associato a **osteoporosi, frattura d'anca, ulcera gastrica e duodenale, periodontite (infezione dei tessuti intorno ai denti), cataratta, ambliopia (deficit visivo), complicanze respiratorie e della ferita chirurgica in occasione d'interventi chirurgici e, nell'uomo, impotenza.**



NON ESISTONO LIVELLI 'SICURI' DI FUMO: ANCHE UNA SIGARETTA AL GIORNO PUÒ ESSERE NOCIVA

Quanti più anni si fuma e quante più sono le sigarette fumate al giorno, tanto maggiori sono i danni. Dopo 20 anni di fumo la probabilità di ammalarsi diventa molto alta.

In confronto a chi non fuma, il fumo aumenta la probabilità di avere:

- malattie coronariche, di 2-4 volte
- ictus cerebrale, di 2-4 volte
- cancro polmonare, di 23 volte negli uomini e di 13 volte nelle donne

Il fumo provoca:

- l'80% delle morti per cancro al polmone nelle donne
- il 90% delle morti per cancro al polmone negli uomini
- il 90% di tutte le morti da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)

In Italia il fumo causa 80.000 morti ogni anno.

Il 34% di tutte le cause di morte attribuibili al fumo colpisce soggetti di 35-69 anni d'età.

E POI ... LO SAPEVI CHE IL FUMO DANNEGGIA ANCHE IL CERVELLO?

La nicotina contenuta nel fumo di sigaretta ha effetti chimici e biologici sul cervello e **causa lo sviluppo di Dipendenza in modo simile a ciò che avviene con droghe** come l'eroina o la cocaina. La Dipendenza da fumo può manifestarsi, fin da giovane età, anche in soggetti in buona salute e può aggravarsi nel tempo continuando a fumare

Sintomi frequenti di dipendenza da fumo sono:

- provare un forte, talvolta irrefrenabile, bisogno di fumare, in particolare entro mezz'ora dal risveglio al mattino
- provare disagio dopo solo qualche ora senza fumare, ad esempio, un senso di irrequietezza, irritabilità, rabbia o difficoltà di concentrazione
- fumare più di quanto si vorrebbe o aver difficoltà a limitarsi
- aver provato più volte a smettere di fumare senza mai riuscirci
- continuare a fumare pur soffrendo di disturbi o malattie causati dalle sigarette

Le sigarette possono darti momenti di piacere e appagamento ma: controllano molti tuoi comportamenti, compromettono la tua salute e possono anche ucciderti!

Prova a smettere di fumare !!

È vero non è sempre facile riuscirci, spesso è necessario provarci più di una volta ma:

▶ **NON È MAI IMPOSSIBILE!**

Più della metà di tutti i fumatori adulti hanno smesso, puoi farlo anche tu

▶ **NON È MAI TROPPO TARDI!**

Qualsiasi età tu abbia, smettere di fumare è la cosa più importante che puoi fare per la tua salute.

Chiedi aiuto

Se trovi difficoltà a smettere di fumare, non esitare a chiedere aiuto al tuo medico curante o allo specialista. Non è un segno di debolezza ma la prova che davvero desideri risolvere il tuo problema-fumo.

Oggi sono disponibili programmi di trattamento e farmaci che rendono più facile il distacco dal fumo. Così puoi smettere di fumare, non da solo, ma in compagnia di sanitari che possono incoraggiarti e guidarti.