

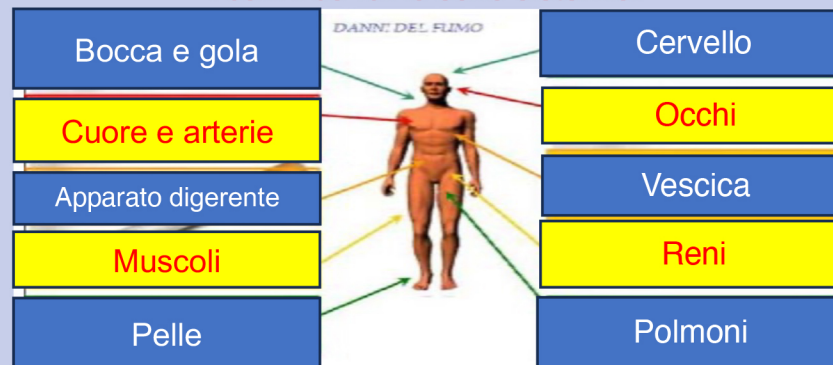
Fumo di sigaretta ripetuto
↓
DIPENDENZA

La sigaretta contiene circa 4800 sostanze dannose tra cui **catrame, nicotina e monossido di carbonio.**

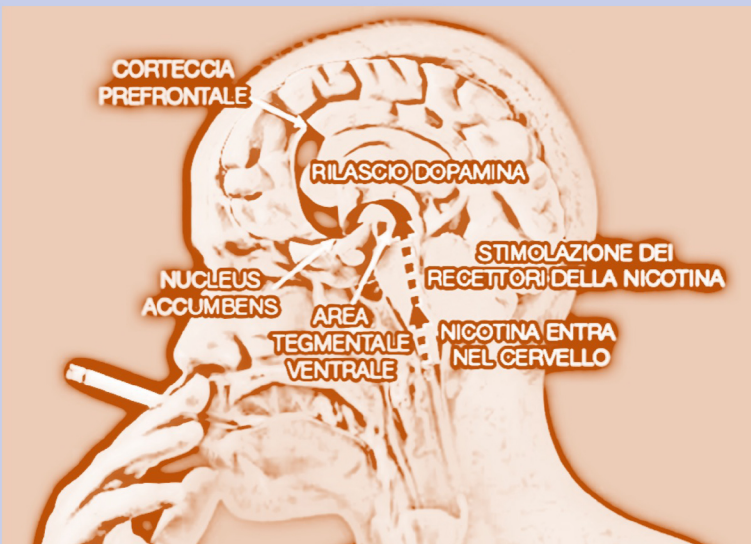
Vero è che la nicotina determina piacere, aumento della concentrazione, benessere e riduzione dell'ansia.

MA

I danni da fumo sono sistemici:



- **sistema cardiocircolatorio** - formazione di placche aterosclerotiche. Ipertensione arteriosa. Impotenza nell'uomo. Infarto/ictus/insufficienza cardiaca.
- **pelle** - comparsa delle rughe.
- **tumori** - più frequenti sono polmonare (90% delle neoplasie maligne), distretto ORL, esofageo, renale e vescicale, tumore del pancreas e del colon. Dipendono dal numero di anni di esposizione al fumo.
- **malattie respiratorie** - broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) ed enfisema polmonare.
- **apparato gastro-intestinale** - ulcera gastrica e riattivazioni della malattia di Crohn.
- **gravidenza:** aumenta il rischio di mortalità fetale e riduce il peso alla nascita di circa 200-250 grammi; durante la gravidanza aumenta il rischio di distacco di placenta, rottura precoce delle membrane e parto prematuro. Chi fuma produce meno latte.
- **Fumo e donne** - rischio maggiore di sterilità e di ritardo nel concepimento; il rischio di trombosi aumenta da 20 a 40 volte se associato all'uso di contraccettivi orali. La menopausa inizia 1-2 anni prima e l'osteoporosi è più frequente.



3 criteri per la dipendenza da nicotina

- tentativo fallito di smettere di fumare;
 - difficoltà nel controllare l'uso di tabacco;
 - comparsa di sintomi d'astinenza alla sospensione.
- La sigaretta come oggetto fondamentale della vita, "stampella psicologica".

I BUONI MOTIVI PER NON FUMARE

benefici immediati e a lungo termine. Dopo

- 20 minuti** rallenta il battito cardiaco e cala la pressione.
- 12 ore** livello di monossido di carbonio nel sangue normale
- 2 alle 12 settimane** aumenta la funzionalità polmonare
- 1 a 9 mesi** migliorano tosse e respiro corto
- 1 anno** il rischio di malattia coronarica è dimezzato
- 5 a 15 anni** il rischio di ictus è pari di quello di un non fumatore
- dopo 10 anni** il rischio di tumore al polmone diventa la metà di quello di un fumatore e diminuiscono i rischi di tumori della bocca, della gola, dell'esofago, della vescica, della cervice uterina e del pancreas
- dopo 15 anni** il rischio di una cardiopatia coronarica è simile a quelli di chi non ha mai fumato

Benefici dello stop alle sigarette.

- a 30 anni:** si guadagnano circa 10 anni di aspettativa di vita
- a 40 anni:** 9 anni di aspettativa di vita
- a 50 anni:** 6 anni di vita in più attesi
- a 60 anni:** 3 anni di aspettativa di vita
- chi ha avuto un attacco di cuore** e smette di fumare riduce del 50% le possibilità di avere un altro infarto.
- Nei bambini** si riducono i rischi in eccesso di varie malattie correlate al fumo passivo, come le malattie respiratorie e le infezioni dell'orecchio.
- Altri benefici:** si riduce le probabilità di impotenza, difficoltà nella gravidanza, parti prematuri e neonati di basso peso alla nascita.

20 MIN
si registra un abbassamento della frequenza cardiaca, che tenderà a normalizzarsi

2 ORE
i livelli di monossido di carbonio diminuiscono, mentre aumentano quelli di ossigeno nel sangue

2-3 GIORNI
si recuperano le capacità di gusto e olfatto e migliora la capacità polmonare

1-9 MESI
le ciglia polmonari iniziano a ripararsi e diminuiscono in maniera significativa la tosse e il fiato corto

1-5 ANNI
si registra un calo del rischio di malattie cardiovascolari e diminuisce il rischio di infarto e di insorgenza di malattia neoplastica

15 ANNI
il rischio di malattia cardiovascolare, di bronchite cronica e di enfisema è pari a quello di un non fumatore