

**IL FUMO**

COSE DA RICORDARE

**PERCHE E'PERICOLOSO** ☹️

L'abitudine al fumo (tabagismo) rappresenta in tutto il mondo uno dei più grandi problemi di sanità pubblica ed è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.

Ogni volta che si accende una sigaretta si introducono oltre 4.000 sostanze chimiche, almeno un'ottantina delle quali, secondo l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), sono anche cancerogene.

Il tabacco provoca più decessi di alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

**COME SMETTERE DI FUMARE** 😊

La dipendenza da nicotina contenuta nelle sigarette costituisce l'ostacolo principale per smettere di fumare. A questa dipendenza si affiancano spesso anche fattori di natura psicologica e sociale. Dal momento che questi fattori hanno un "peso" diverso da soggetto a soggetto, non esiste un metodo per smettere di fumare valido per tutti.

I dati Istat indicano che il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto. Se non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso terapeutico mirato. Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono sia terapie farmacologiche che sostegno psicologico, poiché è stato dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in maniera definitiva.

Dal 2 maggio del 2000 è inoltre attivo il Telefono verde contro il fumo (800-55-40-88) dell'Osservatorio fumo, alcol e droga dell'Istituto Superiore di sanità. Si tratta di un servizio anonimo e gratuito attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 16.00.

**RICORDA CHE** 😊

È ormai stato ampiamente dimostrato che i danni del fumo si estendono anche a quelle persone che, per il semplice fatto di vivere o di lavorare insieme a uno o più fumatori, sono state costrette a respirare per anni il cosiddetto "fumo passivo".

Il fumo è inoltre particolarmente pericoloso nei soggetti maggiormente suscettibili come le donne incinte e i bambini.

I neonati esposti al fumo sono più soggetti alla SIDS (sudden infant death syndrome), la cosiddetta "morte in culla" nel primo anno di vita. Anche passato questo pericolo, i bambini che vivono con fumatori restano più vulnerabili alle infezioni polmonari e sono più a rischio di asma.

Quando una donna incinta fuma aumenta la probabilità che la gravidanza si interrompa, o che il nascituro sia poco vitale, abbia un basso peso alla nascita oppure sviluppi altre problematiche di salute.

**E'UTILE SAPERE CHE** 😊

Non esiste una soglia di sicurezza sotto la quale il fumo non produce danni, anche perché le conseguenze del tabagismo tendono ad accumularsi nel tempo. Per questo, negli studi che studiano la correlazione tra fumo e malattie, si usa come unità di misura il "pacchetto-anno", cioè un dato che tiene conto sia del numero di sigarette fumate in media ogni giorno sia della durata del periodo di esposizione.

Le mutazioni prodotte dalle sostanze cancerogene che si sprigionano quando accendiamo una sigaretta avvengono ogni volta in maniera casuale. Ciò significa che il rischio aumenta con il passare degli anni, ma non è del tutto prevedibile il tempo necessario a trasformare una cellula sana in una tumorale e ovviamente non si può prevedere chi andrà incontro allo sviluppo di una patologia e chi no.

Molti elementi (genetici, ambientali, ecc.) possono contribuire a proteggere l'organismo o viceversa a favorire lo sviluppo di una malattia correlata al fumo, ma non fumare (o smettere) è sicuramente uno dei migliori modi per ridurre il rischio di ammalarsi