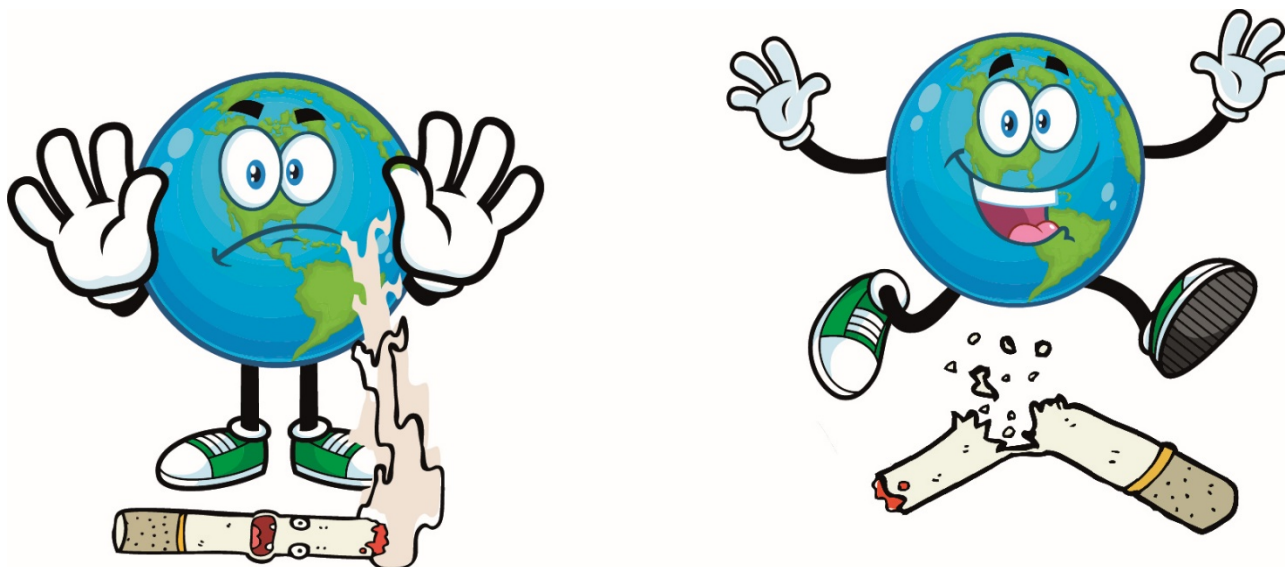


OMS - Giornata Mondiale senza tabacco - 31 Maggio 2022

La ASL Sassari con il "Dipartimento di Prevenzione - S.C. Prevenzione e Promozione della salute" ancora al fianco dei cittadini per la promozione di sani stili di vita nella Giornata Mondiale contro il fumo.

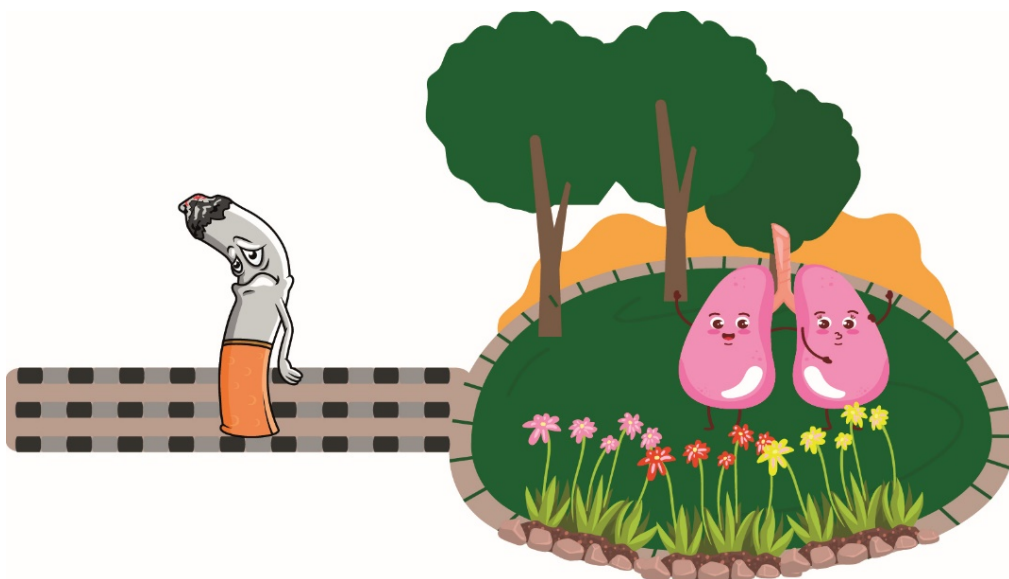


Il fumo di sigaretta rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la prima causa di morte evitabile; per questo motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato il 31 Maggio come Giornata Mondiale contro il fumo, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sugli effetti che esso ha, non solo sulla salute dell'individuo, ma anche sulle conseguenze estremamente gravi dal punto di vista ambientale. Lo slogan della campagna globale di quest'anno ***"Il tabacco: una minaccia per il nostro ambiente"*** ha lo scopo di responsabilizzare i fumatori, in particolare sull'impatto ambientale che si ha in seguito alla sua coltivazione – produzione – distribuzione e rifiuti. L'intento sarà quello di dare a chi ne fa uso un motivo in più per smettere. La riduzione di tale consumo infatti, deve essere identificata come una leva fondamentale per il raggiungimento di tutti gli obiettivi di sviluppo sostenibile, oltre che di quelli direttamente correlati alla salute.

LEGGI DI PIU'

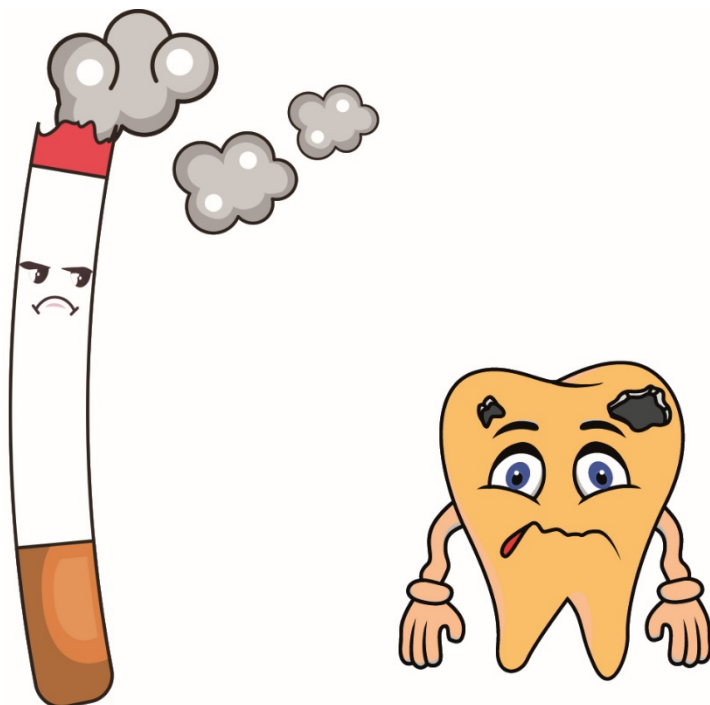
Si parla spesso degli effetti nocivi del fumo, ma molto meno dei benefici per chi smette...o non inizia.

BENEFICI LEGATI ALLA SALUTE:



Minor rischio di malattie croniche polmonari e di tumori non solo al polmone ma anche alla bocca, all'apparato digerente e in particolare il colon, alla mammella, alla cervice uterina in donne positive per il Papilloma virus, alla vescica; di infarto e cardiopatie ischemiche; di ictus; di riduzione della fertilità femminile e danni al feto; di riduzione della fertilità maschile ed effetti negativi sulla sessualità (il fumo è nemico dell'amore!...) e questi giusto per citare i più importanti.

BENEFICI LEGATI AL PROPRIO ASPETTO FISICO:



Quando fumi tutto puzza... dalla pelle, ai vestiti, ai capelli, alle dita, all'alito; inoltre il tabacco fa ingiallire i denti, aumenta la formazione di placca dentale e invecchia prematuramente la pelle con conseguente comparsa di rughe.

BENEFICI LEGATI AL RISPARMIO ECONOMICO:



Fumare è costoso...potresti spendere i tuoi soldi per cose più importanti o piacevoli. Infatti, in Italia, ogni fumatore, per un pacchetto di sigarette spende in media 5 euro; calcolando che un fumatore di età media consuma circa 250 pacchetti l'anno, si può facilmente dedurre che la spesa annua sarà di circa 1.250 euro...e in trenta anni di 37.500 euro!

BENEFICI LEGATI ALLA SALUTE AMBIENTALE DEL NOSTRO PIANETA:



L'utilità per l'ecosistema, di un mondo libero quanto più possibile dal fumo di sigaretta perché il tabacco inquina in diversi modi, la si può intuire da quanto segue :

- 1) I filtri di sigaretta rappresentano il secondo articolo di plastica monouso più frequentemente rinvenuto sulle spiagge; questi sono composti di un materiale plastico chiamato diacetato di cellulosa, il quale disperso nell'ambiente, può impiegare decenni a decomorsi e, inquinando gli oceani, danneggiare la fauna marina, poichè facilmente ingerito dagli animali per via delle piccole dimensioni.

- 2) Un singolo fumatore può immettere nell'atmosfera oltre 24.000 tonnellate di metano e/o 5 milioni di tonnellate di anidride carbonica all'anno, contribuendo in maniera importante ai livelli di inquinamento atmosferico di una città.
- 3) Le emissioni dovute alla produzione di tabacco equivalgono a 3 milioni di voli transatlantici.
- 4) Ogni 300 sigarette (15 pacchetti) si consuma un albero per il processo di essiccazione delle foglie di tabacco.
- 5) Ogni anno vengono distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno per la coltivazione di tabacco; la deforestazione che ne consegue ha gravi conseguenze ambientali, tra cui la perdita di biodiversità, l'erosione e il degrado del suolo, l'inquinamento dell'acqua e l'aumento di biossido di carbonio atmosferico.
- 6) Ogni anno, nel mondo, si producono 6 trilioni di sigarette equivalenti a circa 300 miliardi di pacchetti; i rifiuti di imballaggio ammontano in totale a 1.800.000 tonnellate di un insieme composto da carta, inchiostro, cellophane, pellicola e colla.
- 7) Le sigarette elettroniche e i prodotti del tabacco riscaldati possono contenere batterie che richiedono uno smaltimento speciale, ma anche prodotti chimici, imballaggi e altri materiali non biodegradabili.

Un cenno particolare meritano le sigarette elettroniche dette anche e-cig (dall'inglese e-cigarette) e i prodotti a tabacco riscaldato (smokeless).

La progressiva contrazione sul mercato delle sigarette tradizionali, legata ad una maggiore consapevolezza dei danni del fumo ma anche alle politiche di contrasto al tabagismo, ha spinto negli anni le multinazionali del tabacco ad una diversificazione della propria offerta, con la produzione di sigarette elettroniche e/o tabacco da riscaldare, presentando questi prodotti come alternative meno dannose (o addirittura non dannose!) rispetto alle sigarette tradizionali e utili tra l'altro a favorire la disassuefazione dal fumo.

Come di seguito riportato, però, la realtà è ben diversa; infatti sebbene non ci siano ancora dati certi su eventuali danni che tali prodotti possano provocare nel lungo periodo, in quanto in commercio da relativi pochi anni, studi accreditati da parte di istituzioni che affiancano l'OMS, affermano che:

- Le sigarette elettroniche emettono sostanze potenzialmente tossiche come particolato fine, metalli, formaldeide, acroleina e nicotina quando presente, che sono note per provocare effetti negativi sulla salute quali malattie cardiovascolari e respiratorie. Vi sono inoltre prove che negli adolescenti, l'uso di tali sigarette possa aumentare la riacutizzazione dell'asma con tosse e respiro sibilante.
- Uno studio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con l'*Istituto Mario Negri*, ha dimostrato che in Italia gli utilizzatori di sigarette elettroniche o di prodotti a tabacco riscaldato hanno un rischio maggiore (e non minore!) di iniziare a fumare sigarette tradizionali se non fumatori, di ricadere se ex fumatori e di non smettere se fumatori; tutto ciò in funzione del fatto che spesso tali prodotti creano dipendenza da nicotina.
- Uno studio italiano del 2018 su un campione di circa 1.500 studenti di età compresa tra i 13 e i 15 anni, ha rilevato come più di uno su 5 fumi e più di uno su 6 utilizzi sigarette elettroniche, a dimostrazione che sono molti gli adolescenti che ne vengono attratti e che, presumibilmente, molti diventeranno fumatori proprio grazie a questi prodotti.

Gli adolescenti rappresentano quindi la fascia più debole e a maggior rischio di cadere nella trappola della dipendenza da fumo con conseguenti importanti effetti negativi.

Corre d'obbligo ricordare che la vendita ai minori di sigarette tradizionali, elettroniche e a tabacco riscaldato è vietata già da molti anni in Italia.

FUMO E COVID-19:

Fumare fa male sempre, ancor più ai tempi di Covid-19.

Ecco due grandi bufale di cui non ti devi fidare:

Non è vero che i fumatori rischiano più degli altri di ammalarsi di Covid 19



FALSO

Secondo l'OMS è probabile che i fumatori siano anzi più vulnerabili al virus SARS-CoV-2, in quanto l'atto del fumo fa sì che le dita e le sigarette eventualmente contaminate, a contatto con le labbra, possano aumentare la possibilità di trasmissione del virus stesso.

Fumo da tempo, ma ormai è inutile smettere tanto non rischio più degli altri gravi conseguenze legate al Covid 19



FALSO

Studi recenti hanno evidenziato nei fumatori, un aumento di almeno 3 volte il rischio di sviluppare polmonite severa da Covid-19 rispetto ai non fumatori. Il fumo facilita le infezioni respiratorie, veicolando più volte al giorno nell'apparato respiratorio 7.000 e più sostanze tossiche.

SMETTERE DI FUMARE...MISSION POSSIBLE!!

Dire addio al tabagismo non è semplice ma possibile e rappresenta un investimento di salute cui non si può rinunciare; ci si può riuscire da soli, ma con il supporto del proprio medico o di specialisti della disassuefazione, le probabilità di successo aumentano notevolmente. Recenti dati ISTAT riportano che quasi il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto, ma provando in media 6 volte.

Le strategie per smettere di fumare comprendono:

- Terapie farmacologiche: sostituti della nicotina che aiutano i fumatori a smettere e ad alleviare i sintomi da astinenza.
- Sostegno psicologico: mediante servizi a disposizione con personale sanitario esperto che può suggerire percorsi di disintossicazione personalizzati.

Smettere di fumare è una sfida, ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.

Ecco alcune dritte per facilitare questo percorso:

- 1) Per iniziare a smettere, ti conviene stabilire una data precisa eliminando dall'ambiente in cui vivi tutto ciò che riguarda il fumo o che può ricordartelo, come accendini, posacenere e pacchetti di sigarette.
- 2) Quando il desiderio di fumare diventa impellente, cerca di distrarti il più possibile, magari bevendo un bicchiere d'acqua o cominciando un'attività che ti piace e ti gratifica.
- 3) Informa parenti e amici della tua decisione perché possano supportarti.
- 4) Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo potrai avvertire i primi effetti benefici (diminuiscono infatti la frequenza cardiaca e la pressione del sangue), quindi se smetti ti sentirai subito meglio e ne guadagnerai in salute.
- 5) Ricorda che non tutti ingrassano quando si smette di fumare e in ogni caso, quando presente, l'aumento di peso è lieve e trae immediato beneficio dall'attività fisica, favorita peraltro dall'abbandono stesso della sigaretta.
- 6) Se non riesci a smettere da solo, parlane con il medico di famiglia.
- 7) Un supporto specialistico e alcuni farmaci sono validi aiuti: il tuo medico ti potrà indirizzare al più vicino Centro Anti Tabacco.
- 8) Le eventuali ricadute non ti devono scoraggiare, in quanto possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.
- 9) Non fumare ti arricchisce non solo in salute, ma anche economicamente e inoltre evita il fumo passivo alle persone a te care.

Concludiamo con uno slogan preso in prestito da una campagna statunitense antifumo, che abbiamo trovato simpatico e adeguato: *“a cigarette is a pipe with a fire at one end and a fool at the other”*, che tradotto suona così *“la sigaretta è un tubo che ad una estremità ha un fuoco e all'altra un pazzo...”*; in definitiva, non diciamolo a un fumatore, ma detto tra noi, non è da matti scegliere di rovinarsi la salute, accorciarsi la vita, danneggiare il pianeta e “mandare in fumo” un sacco di soldi?