

## Smettere di fumare conviene

- Guadagni in media 20 anni di vita
- Rischi meno di ammalarti
- Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale o per giocare a calcetto
- Migliori la tua sessualità
- Hai vestiti e alito più profumati e una pelle migliore.



**Per saperne di più o ricevere altre informazioni puoi chiamare anche il Telefono Verde contro il Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità**

**800-554-088**

## Tutti i benefici dello smettere

**Dopo 20 minuti:** comincia a ridursi la costrizione dei vasi sanguigni provocata dalla nicotina

**Dopo 8 ore:** la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi; il monossido di carbonio si riduce fortemente

**Dopo 24 ore:** diminuisce il rischio di infarto cardiaco

**Dopo 48 ore:** migliorano il gusto e l'olfatto

**Dopo 72 ore:** comincia a ridursi lo spasmo delle vie aeree e migliora la capacità polmonare

**Dopo 2-8 settimane:** migliora la resistenza fisica allo sforzo, aumenta la produzione di muco da parte delle vie respiratorie, aumenta la resistenza alle infezioni, soprattutto respiratorie. Si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca

**Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire il rischio di sviluppare un tumore

**Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e si riduce fortemente il rischio di malattia cardiaca

**Dopo 10 anni:** il rischio di tumore per cancro al polmone e di altre forme tumorali diventa uguale a quello dei non fumatori.



***Cerchi un aiuto in più per smettere di fumare?***

# Centro per il Trattamento del Tabagismo



## Cos'è il Fumo di tabacco

Il fumo di tabacco oggi è la prima causa di morte evitabile nei paesi occidentali.

Ogni anno in Italia il fumo provoca circa 70-80.000 morti. Si attribuiscono al fumo l'85% dei decessi per cancro al polmone, l'80% di quelli per broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), il 20% di incidenti coronarici ed il 18 % di quelli per ictus.

Nel fumo di tabacco sono presenti molte sostanze tossiche tra cui: monossido di carbonio, monossido di azoto, formaldeide, ammoniaca, fenoli, arsenico, cadmio, polonio 210, benzene, idrocarburi, ecc.

**Nicotina:** crea dipendenza

**Monossido di carbonio:** ostacola l'azione dei muscoli e del cervello e sottrae ossigeno al tuo organismo

**Acetone:** (proprio quello per togliere lo smalto dalle unghie!)

**Formaldeide:** un gas irritante impiegato dalle industrie nella lavorazione di stoffe, carta, legno e coloranti

**Catrame:** si deposita nei bronchi e nei polmoni e può provocare il cancro



**Arsenico:** e i derivati del cianuro: veri e propri veleni

**Ammoniaca:** un gas tossico

**Additivi chimici:** acido silicico, carbonico, acetico, formico, benzoico; diossido di titanio; prodotti sbiancanti delle ceneri.

**Polonio 210:** una sostanza radioattiva. Fumare 30 sigarette al dì equivale, in un anno, a 24 radiografie al torace

**Tante altre sostanze** irritanti, tossiche e cancerogene

## La dipendenza da nicotina

Il fumo è un vero e proprio cocktail di sostanze dannose per l'organismo: accanto a sostanze irritanti e cancerogene contiene la nicotina, che, oltre ad avere effetto sul sistema cardiovascolare e sul sistema nervoso centrale, induce dipendenza.

La dipendenza fisica e psichica da nicotina, ossia il bisogno continuo di assunzione e sintomi di astinenza quando se ne interrompe bruscamente l'uso, interessa in Italia il 20% della popolazione (quasi 11 milioni di persone).

Proprio a causa di questa dipendenza, smettere di fumare da soli (anche se è il metodo più diffuso) si rivela spesso poco efficace.

Il trattamento del tabagismo, infatti, richiede cure integrate sia di tipo medico sia di sostegno sul piano comportamentale e psicologico.



## A chi chiedere aiuto

Se sei intenzionato a smettere di fumare puoi rivolgerti per un colloquio al Centro per il Trattamento del Tabagismo presso il Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria dell'ATS della Montagna ambito territoriale di Sondrio.

**Bormio via Agoi 8**

**Tirano via Cappuccini 4**

**Sondrio via Stelvio 35**

Per un appuntamento telefonare al **3316303374** dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 12.

Al Centro **si accede gratuitamente** e sarà possibile seguire un percorso individuale con trattamenti personalizzati (terapia comportamentale e farmacologica) o percorsi di gruppo.

**dai provac**