

C'E' UN MESSAGGIO PER TE 2.0



IL FUMO IN PILLOLA

Formatore: Dott.ssa Antonietta De Clemente

Servizio Alcolologia e tabagismo ASL TO5
Responsabile del servizio Dott.ssa Elena Pacioni

Fumare è un piacere ma...

La nicotina contenuta nel fumo di tabacco è responsabile della dipendenza fisica ed è la causa per cui, dopo aver provato, si continua a fumare.

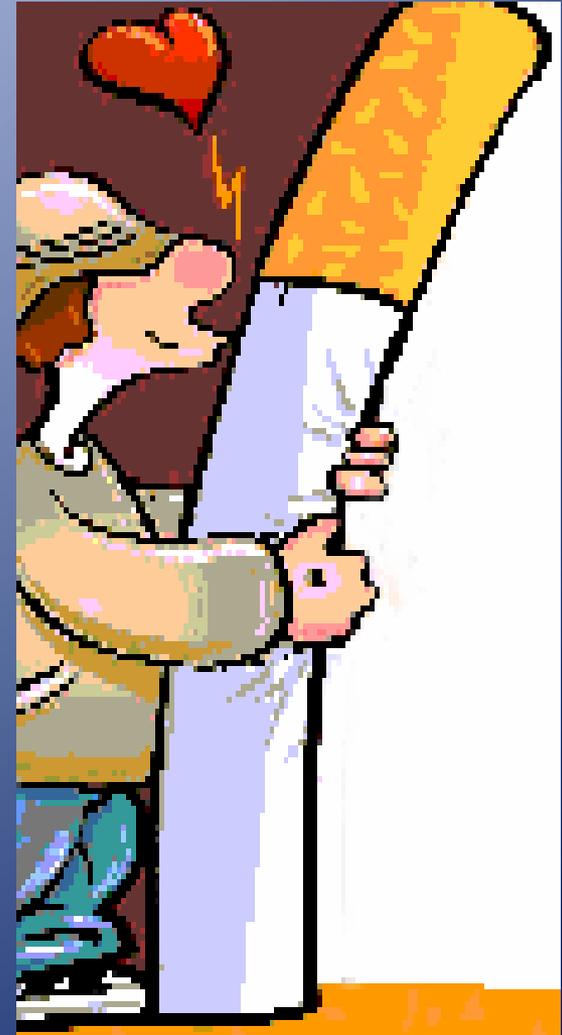
Le sostanze più nocive, che causano i danni alla salute, sono: monossido di carbonio, catrame, sostanze irritanti.

di 4.000 sostanze, 60 delle quali sono state identificate come cancerogene



Fumare sigarette leggere fa meno male?

La nocività di una sigaretta non è data solo dal contenuto di nicotina in essa presente ma soprattutto dalle sostanze che vengono inalate durante il suo processo di combustione. Chi passa a sigarette più leggere in genere, per mantenere nel sangue lo stesso livello di nicotina, finisce coll'aumentare la quantità di sigarette



Fumo e dipendenza

La nicotina presente nel fumo di tabacco manifesta la sua azione nel giro di pochi secondi e provoca, per un breve periodo di tempo, una sensazione di eccitazione, distensione, aumento delle capacità di concentrazione. Dal punto di vista della possibilità da creare dipendenza è paragonabile alla cocaina.

Attraverso il getto principale di fumo le particelle di nicotina raggiungono i polmoni e di lì il cuore. La barriera sangue-cervello viene superata dopo 9-19 secondi (l'eroina quando viene fumata raggiunge l'apice dopo 10-15 minuti)

NB

non esiste solo la dipendenza FISICA!!!!



Il fumo passivo

Il fumo passivo è derivato dalla lenta combustione della sigaretta e dal fumo espirato dal fumatore in presenza di un non fumatore il quale, più o meno involontariamente, respira, inspira ed inala fumo che, si ricorda, è dannoso alla salute.

L'unica differenza tra il rischio di ammalarsi che corre un fumatore rispetto a un non-fumatore è data dalla quantità di fumo e di nicotina che viene respirata in maniera continuativa.



I danni del fumo sulle donne

Maggiore predisposizione a contrarre il cancro alla mammella e al collo dell'utero rispetto alle non fumatrici, per non parlare dei **danni al feto e incremento il numeri di aborti** .

Inoltre, il fumo anticipa la menopausa e provoca una maggiore predisposizione all'osteoporosi, che già è una delle conseguenze dell'età avanzata.

La pelle risulta invecchiata, il colorito è spento, le rughe diventano più marcate e i denti sono ingialliti; tosse e bronchite rendono difficoltosa la respirazione e la voce diventa più roca.

(**Non riguarda SOLO LE DONNE**)



Il **ciclo** viene **alterato** a causa dell'influenza delle sostanze nocive sugli ormoni femminili.

L'assunzione della **pillola anticoncezionale** **aggrava** le ripercussioni sulla salute delle arterie: soprattutto dopo i 35 anni è sconsigliato continuare a fumare per evitare il rischio di danni irreparabili

Il fumo provoca danni al DNA di ovociti e spermatozoi **riduce la probabilità di concepimento.**



Le malattie più comuni legate al fumo

Un fumatore è esposto ad alcune malattie piuttosto gravi generate direttamente dal consumo di nicotina e dai gas della combustione della sigaretta, altamente nocivi.

- **Sono le prime vie aeree** e subire immediatamente i danni più visibili: irritazione della gola e dell'esofago, laringite, faringite, tonsillite, tumori maligni alle corde vocali, al cavo orale e alle stesse laringe e faringe.
- Si è più predisposti a mal di gola e raffreddori, in quanto le vie aeree sono irritate e sono più esposte a virus e batteri influenzali.
- I polmoni sono gli organi più colpiti dai danni della sigaretta: tumori ed enfisemi sono dietro l'angolo, così come quelli **all'apparato urinario e riproduttivo**.
- Anche **l'apparato digerente** è interessato: ulcere, cancro allo stomaco e gastriti sono le più comuni conseguenze del fumo di sigaretta.
- Infine, **l'apparato cardiocircolatorio** subisce danni ingenti, il cuore è meno ossigenato, il sangue diventa più viscoso e la pressione aumenta, contribuendo alla comparsa di infarti, ictus, arteriosclerosi, Parkinson e Alzheimer.



Avere un sorriso...senza denti!!

La bocca è la porta d'ingresso del fumo e qui esso causa numerosi danni, spesso sottovalutati o addirittura sconosciuti, non risparmiando nessuna parte della bocca, dallo smalto dei denti ai materiali di otturazione, dalle gengive agli impianti dentari, dall'alito alla pelle del viso.



Fumo e Sport

Gli sportivi che non fumano assumono più ossigeno; hanno più resistenza e si stancano più tardi. Inoltre, in fase di riposo, hanno una pulsazione più bassa. Questo vantaggio risulta particolarmente evidente in attività sportive che richiedono resistenza, come corsa, nuoto o ciclismo.



Fumo ma... quanto mi costi

Inserisci il costo di ogni pacchetto
da 20 sigarette che acquisti abitualmente

Inserisci il numero medio di sigarette
che fumi ogni giorno

RISPARMIO

Settimanale



Dopo un mese



Dopo un anno



Dopo 5 anni



Dopo 10 anni



<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/fumo/calcolo-costi-sigarette/>

Se tu non fumassi risparmieresti



**Che regalo
ti faresti?**