

31 maggio giornata mondiale senza tabacco 2020



#INSALUTESENZAFUMO

Ecco qualche spunto di riflessione e una guida agli strumenti disponibili per liberarsi da questa dipendenza.

I numeri del fumo in Italia e nel mondo

Secondo i dati forniti dall'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo il tabacco è responsabile di un numero di vittime maggiore di quelle provocate da alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Si calcola che ogni anno in tutto il mondo il fumo uccida 7 milioni di persone (oltre sei milioni a causa del consumo diretto, i restanti per esposizione passiva). In Italia si stima che le morti attribuibili al fumo vadano da 70.000 a 83.000 ogni anno. Va anche detto che più di un quarto delle vittime del fumo hanno un'età compresa tra i 35 e i 65 anni.

Nel ventesimo secolo si calcola che siano morte per questa causa 100 milioni di persone e che circa un miliardo ne sarà vittima nel secolo in corso, considerando anche la progressiva e apparentemente inarrestabile diffusione del fenomeno nei Paesi in via di sviluppo, nella popolazione femminile e tra gli adolescenti.

Secondo i dati ISTAT del 2017, i fumatori in Italia sono 10,4 milioni, quasi il 20 per cento della popolazione oltre i 14 anni di età. Sono invece 11,8 milioni (il 22,6 per cento) le persone che possono fregiarsi del titolo di ex-fumatore, perché sono riuscite a smettere da almeno un anno.

In Italia un dato positivo è comunque il calo del consumo di tabacco: il numero di fumatori è sceso dal 20,9 per cento del 2013 al 19,8 per cento del 2016; inoltre, tra il 2015 e il 2016 vi è stato un ulteriore calo del 2 per cento.

Secondo l'ultima indagine condotta dall'Iss, i tabagisti sono passati da 12.570.000 del 2005 a 11.600.000 fumatori nel 2019

Perché smettere di fumare?

Secondo quanto dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i fumatori sono probabilmente più vulnerabili alla COVID-19 in quanto l'atto del fumo fa sì che le dita (ed eventualmente le sigarette contaminate) vengano a contatto con le labbra, aumentando la possibilità di trasmissione del virus SARS-CoV-2 dalla mano alla bocca.

Inoltre, dati preliminari e limitati riportati dalla letteratura scientifica internazionale relativa alla COVID-19 suggeriscono la probabilità che l'abitudine al fumo possa essere associata a una maggiore gravità del quadro clinico della malattia

Smettere di fumare fa bene per prevenire, non solo il tumore ai polmoni, malattie cardiovascolari e malattie respiratorie croniche, ma anche per ridurre numerosi incidenti stradali. Pare infatti che chi fuma abbia un rischio maggiore di incidente stradale, dovuto alla distrazione dalla sigaretta.

Dunque, ci sono tanti buoni motivi per smettere di fumare: ciascuno può trovare le proprie motivazioni per prendere la decisione e mantenerla nel tempo.

Come si può smettere di fumare?

Non è mai facile affrontare un percorso di cessazione, e ancora di più in una situazione di emergenza come quella che stiamo vivendo che implica grandi cambiamenti nelle abitudini della vita quotidiana, che possono generare stress e ansia, costringendo le persone a una permanenza forzata in casa, a volte in solitudine. Ma non bisogna scordare che gli interventi per smettere di fumare possono portare a significativi benefici sulla salute anche a breve termine.

L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) apre una sezione dedicata al fumo e alla cessazione del tabagismo nell'ambito dell'emergenza COVID-19 che metterà a disposizione dei lettori materiali utili e strumenti di approfondimento sul tema. Smettere di fumare è possibile

- il Primo Piano ISS del 11 marzo 2020 -

Le statistiche dicono che l'obiettivo non è facile da raggiungere, ma a disposizione di chi fa questa scelta oggi ci sono molti più strumenti di un tempo, quando si poteva contare solo sulla propria forza di volontà.

Gli strumenti

La motivazione

Anche oggi, comunque, la motivazione è il primo indispensabile strumento per smettere. Eppure appena **tre persone su cento** riescono a smettere e decidono di dare un taglio al fumo da un giorno all'altro. Ma chi non ce la fa? L'importante è non scoraggiarsi e riprovare finché non ci si riesce, magari chiedendo un aiuto qualificato al proprio medico o a uno dei tanti Centri antifumo disponibili in Italia.

Centri Antifumo

La **nicotina** produce dipendenza, ed è perciò normale fare fatica a liberarsene. Così come è normale avere una ricaduta dopo qualche giorno o settimana di **astinenza** dal fumo..

Per questo i fumatori hanno bisogno di **incontri con personale** appositamente **preparato** a motivarli e sostenerli nella propria scelta. A volte possono partecipare anche a **gruppi di auto aiuto**, questi possono essere altrettanto efficaci del sostegno specializzato.

Su tutto il territorio italiano sono distribuiti quasi 400 Centri antifumo che aiutano a smettere di fumare con vari strumenti: dalla conduzione dei gruppi, alla prescrizione di prodotti sostitutivi della nicotina. (il bupropione e la vareniclina entrambi prescritti dal medico).

Tutte le informazioni relative ai Centri antifumo sono sul sito dell'[Osservatorio fumo alcol e droga \(OssFAD\)](#) dell'Istituto superiore di sanità o possono essere richieste al numero verde contro il fumo (800 554 088) dello stesso Istituto, che fornisce anche una consulenza su tutti i problemi legati al tabagismo.

il numero delle telefonate dei cittadini che chiedevano aiuto per smettere di fumare al telefono verde è aumentato sistematicamente passando dai 2.600 contatti annui nel 2005 a 11.100 nel 2019.

Ad Agrigento è attivo il Centro Antifumo presso il Poliambulatorio U.Alletto dell'ASP di Agrigento in via Giovanni XXIII, il cui accesso è completamente gratuito, basta telefonare al numero 0922407773

Sigarette elettroniche

Su **rischi e benefici delle sigarette elettroniche**, ormai molto diffuse, si è detto molto, ma è ancora difficile esprimere un giudizio definitivo.

L'uso della sigaretta elettronica permette di evitare il catrame, permangono però dubbi sulla sicurezza delle sostanze contenute nei composti da "svapare". Gli esperti temono soprattutto che questa nuova moda comprometta, soprattutto tra i più giovani, il fenomeno di trasformazione culturale che stava rendendo meno trendy il gesto di tenere una sigaretta tra le mani.

Cosa succede smettendo di fumare?

Interrompere il fumo porta con sé una serie di benefici che si possono avvertire fin dai primi giorni e perdurano nel tempo e rafforzano la volontà di perseverare; i possibili effetti indesiderati sono invece prevalentemente transitori e vi si può rimediare con qualche accortezza.

I benefici

Effetti benefici immediati e a distanza di tempo

- Dopo 20 minuti la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma
- Dopo 12 ore i livelli di monossido di carbonio nel sangue calano, mentre quelli di ossigeno si normalizzano
- Dopo 24 ore i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo
- Dopo 2 giorni l'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare il senso di gusto e olfatto
- Dopo 3 giorni si comincia a respirare meglio e si recupera energia
- Dopo 2-12 settimane la circolazione del sangue migliora
- Dopo 3-9 mesi il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono
- Dopo 1 anno il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare
- Dopo 15 anni il rischio di [tumore del polmone](#) in molti casi è tornato pari a quello di chi non ha mai fumato o comunque è dimezzato (dipende da molti fattori, tra cui il numero di sigarette fumate e gli anni in cui si è fumato)

Le conseguenze spiacevoli

Sintomi da astinenza

Smettere non è facile soprattutto perché nei primi giorni la mancanza della **nicotina** si fa sentire : in questa fase, è bene concentrarsi sui vantaggi che si vogliono ottenere e sulle motivazioni che hanno portato alla decisione di abbandonare il fumo. Inoltre è d'aiuto affrontare questi momenti dedicandosi ad **attività gradevoli che possano aiutare a distrarsi, meglio se in compagnia e all'aria aperta**. Anche fare passeggiate può aiutare a superare i momenti critici, ma anche cambiare la disposizione dei mobili, degli oggetti, di tutto ciò che ci circonda e scandisce i ritmi cui si era abituati durante il periodo in cui si fumava.

L'aumento di peso

L'alibi del possibile aumento di peso è una scusa comune per evitare di smettere di fumare. I vantaggi sulla salute in seguito all'abbandono della sigaretta sono molto superiori rispetto ai rischi legati a un piccolo **aumento di peso**, si tratta solitamente di un fenomeno transitorio.

Per evitare di spostare sul cibo il desiderio di gratificazione prima saziato dalle sigarette, si può ricorrere a **cibi ipocalorici**, per esempio frutta e verdura, e accompagnare la scelta di

smettere di fumare a un'**attività fisica** di qualunque tipo, purché piacevole, amplificando i vantaggi dell'addio alle sigarette.

Approfondimenti e strumenti di supporto

- l'approfondimento "[Infezioni polmonari e fragilità dei fumatori](#)" di Roberta Pacifici (Centro nazionale dipendenze e doping, ISS)
- il Primo Piano ISS del 11 marzo 2020 - [Covid-19: nei fumatori il rischio di finire in terapia intensiva è più del doppio](#)
- il [Poster](#) "Attenzione (anche) al... fumo di sigaretta"
- prodotti e strumenti di supporto alla cessazione del tabagismo
 - [Risorse di supporto alla cessazione dell'abitudine al fumo](#)
 - [Film per riflettere : Inside e Tank you for smoking](#)
 - [Nell'ottica one Earth one Health :](#)



Eriksen et al. 2015

Patrizia Volpe

COLLANA EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

