

SMETTERE DI FUMARE È AMARE LA VITA

L'OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) considera il fumo come uno tra i più gravi fattori di rischio per la salute. Fumare una sola sigaretta vuol dire *aspirare* più di 4000 sostanze pericolose.

Sono la tua sigaretta ed ecco cosa ti soffio nei polmoni:



Si utilizza la sigaretta come mezzo di "sfogo" o "relax" o come strumento di socializzazione. Anche la paura di ingrassare è un motivo che ci lega al fumo.

I fumatori hanno un'aspettativa di vita di 10 anni inferiore ai non fumatori.

Gli ostacoli che incontra chi vuole smettere di fumare sono legati alla dipendenza dalla nicotina.

Evitare di iniziare a fumare è la migliore scelta di "promozione della salute" che possiamo fare per noi stessi; smettere di fumare determina benefici sulla salute, benefici estetici ed economici.



Negli adulti il fumo passivo è la terza tra le cause prevenibili di morte dopo il fumo attivo e l'alcool.



Nell'infanzia il fumo passivo predispone a:

- bronchiti e polmoniti
- crisi asmatiche
- otiti cause di sordità

L'esposizione al fumo in gravidanza aumenta i rischi di parto prematuro, aborto spontaneo, mortalità perinatale.



Il fumo ha effetti importanti sul feto come basso peso alla nascita.

FUMO E RISCHI LAVORATIVI

Maggior rischio infortunistico
Rischio incendio
Veicola altri fattori di rischio lavorativi e dà una maggior vulnerabilità per i fattori di rischio chimici, biologici (effetto sommativo, effetto moltiplicativo).



"La lotta al fumo non è una crociata, ma un invito alla civiltà e alla ragione e soprattutto un invito a volersi bene" (Umberto Veronesi).

CERVELLO

La nicotina crea dipendenza. Agisce sui circuiti nervosi che sovrintendono ai meccanismi della ricompensa e del piacere. Inizialmente è stimolante, poi riduce l'apporto di ossigeno e compromette le prestazioni intellettuali.

OCCHI

Opacità oculari, infiammazioni, cataratta, degenerazione maculare, neurite ottica.

BOCCA E GOLA

Alito sgradevole, denti macchiati e lesioni delle gengive. Raffreddori, mal di gola. Bruciori, lesioni biancastre della laringe (*leucoplachie*), abbassamento della voce. Rischio di tumori della laringe.

CUORE

Riduzione del trasporto di ossigeno a tutto il corpo. Rischio di trombosi e malattie cardiache. Arteriosclerosi con rischio di danni cerebrovascolari.

POLMONI

Tosse persistente soprattutto al mattino, produzione di catarro. Bronchiti acute e croniche, enfisema. Maggior probabilità di tumore al polmone.

APPARTO DIGERENTE

Bruciori e iperacidità gastrica, aumento della motilità intestinale, colite. Rischio di tumore dell'esofago e della faringe.

RENI E VESCICA

Minore capacità di filtro dei reni. Rischio di tumori a reni e vescica.

MUSCOLI

Riduzione delle capacità aerobiche, Riduzione della forza muscolare. Minore resistenza alla fatica.

PELLE

Alterazioni cellulari con invecchiamento precoce e comparsa anticipata di rughe, macchie e perdita di elasticità.

SESSO E RIPRODUZIONE

NELLA DONNA

Compromissione del ciclo mestruale e dell'apparato riproduttivo, menopausa precoce, infertilità.

NELL'UOMO

Disfunzioni erettili per danni alle arterie che irrorano il pene. Alterazioni della qualità e della densità dello sperma.

Il fumo ti rende schiavo.

Liberatene!

