



**Fondazione
Umberto Veronesi**
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

Fondazione Umberto Veronesi - Piazza Velasca 5, 20122 Milano
Tel. +39 02 76 01 81 87 - Fax +39 02 76 40 69 66
info@fondazioneveronesi.it - www.fondazioneveronesi.it

FUMO E SALUTE

UN VIZIO DANNOSO
O UNA DIPENDENZA
PATOLOGICA?

LIBERTÀ DI **SAPERE** LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**
I QUADERNI DELLA SALUTE DI FONDAZIONE VERONESI

05



**Fondazione
Umberto Veronesi**
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE



FUMO E SALUTE

UN VIZIO DANNOSO O UNA DIPENDENZA PATOLOGICA?

LIBERTÀ DI **SAPERE** LIBERTÀ DI **SCEGLIERE**
I QUADERNI DELLA SALUTE DI FONDAZIONE VERONESI

05

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA

DIRITTO DI PAROLA.	4	L'ITALIA E LE POLITICHE ANTITABAGISMO.	18
FUMO. LE ILLUSIONI DIVENTANO OTTIME SCUSE PER NON SMETTERE.	6	LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.	19
MA OGGI, CHI FUMA?	8		
LA DIPENDENZA DA NICOTINA È UNA VERITÀ. A PROVA DI SCIENZA	10		
I DANNI EVIDENTI DI UNA MALATTIA SOTTOVALUTATA.	12		
UN PROGETTO DI PREVENZIONE IMPORTANTE. COSMOS.	13		
COSA SIGNIFICA SMETTERE E COME FARE.	16		



COMITATO SCIENTIFICO CHE HA PARTECIPATO AL PROGETTO

CARLO CIPOLLA, DIRETTORE UNITÀ DI CARDIOLOGIA - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO
GIOVANNA GATTI, ASSISTENTE DIREZIONE SCIENTIFICA - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO
LORENZO SPAGGIARI, DIRETTORE DIVISIONE DI CHIRURGIA TORACICA - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO
GIULIA VERONESI, VICE DIRETTORE DIVISIONE DI CHIRURGIA TORACICA - ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA - MILANO

Amici e amiche,

da anni sono impegnato personalmente in una battaglia lunga e difficile che riguarda il fumo e che, nel tempo, si è trasformata in un vero e proprio progetto sociale che coinvolge politici, rappresentanti della cultura e dello sport e tanta gente comune.

Un successo solo parziale, purtroppo.

Perché sono ancora troppe le persone che perdono la vita a causa del fumo: in Italia il numero cresce, soprattutto tra le donne.

E si abbassa vertiginosamente l'età della prima sigaretta tra ragazzi, ad appena 11 anni.

Dedicare un Quaderno al problema del fumo poteva essere rischioso: si è parlato e scritto tanto su questo argomento e, naturalmente, sono i non fumatori a dimostrarsi più sensibili e recettivi.

Abbiamo deciso di correre il rischio ed affrontare ancora una volta questo tema. Raccontando, come sempre, il punto di vista scientifico.

Raccogliere ulteriori consensi non è il nostro scopo.

Mi auguro, invece, che queste pagine possano aiutare alcuni fumatori a riflettere.

E sostengano le azioni di persuasione volontaria di molti non fumatori nei confronti dei propri cari e amici.

Buona lettura.

Umberto Veronesi



DIRITTO DI PAROLA.

I medici e il fumo.

Una relazione difficile, soprattutto perché chi fuma non sente la necessità di rivolgersi a noi per essere aiutato a valutare i danni correlati alla sigaretta anche nel momento in cui decide di smettere.

Fumare è una scelta personale, un piacere, un momento di relax e nulla più. Dietro a questi pensieri si nascondono milioni di fumatori: le poche o tante sigarette consumate ogni giorno non rappresentano un pericolo rispetto a tante altre situazioni di stress, il lavoro, lo smog cittadino, e molto altro ancora.

Dirigo da 10 anni un Reparto "apparentemente lontano" da tutto ciò che può direttamente dipendere dal fumo, quello Cardiologico.

Pochi sanno, invece, che il fumo è una delle principali concause di patologie devastanti quali l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale.

E che i dati di ricerca in mano ai miei colleghi che si occupano di neoplasie delle vie aeree superiori, laringe, esofago, etc. sono ancora più drammatici: l'incidenza del fumo sull'insorgere di questi tumori è praticamente una certezza. Un fumatore rischia 10 volte di più rispetto a un non fumatore di ammalarsi di cancro all'esofago.

"I medici hanno una visione piuttosto allarmistica del problema": questo ci dicono tanti fumatori prima di diventare pazienti, senza sapere che considerare quel vizio una dipendenza, e quindi una vera e propria malattia da curare prima che possa compromettere definitivamente molti organi vitali, sarebbe l'unica soluzione.

Non smetterò mai di ripetere queste parole ogni volta che mi sarà data l'occasione di farlo.

Sarà solo una piccola goccia nel mare di bugie che sono state raccontate su questo importante argomento? Non importa. Essere un medico mi insegna che lavorare per la prevenzione è un dovere tanto quanto quello di curare chi soffre. E in questo io credo fermamente.

Carlo Cipolla

Direttore dell'Unità di Cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.



FUMO. LE ILLUSIONI DIVENTANO OTTIME SCUSE PER NON SMETTERE.

"Fumo poche sigarette al giorno. Vivere in città piene di smog non è più dannoso per i miei polmoni?"

"Conduco una vita sana, da tanti punti di vista. Perché dovrei rinunciare al piacere di qualche sigaretta?"

"Quando prendo una decisione non mi ferma nessuno. Sono certo di riuscire a smettere quando voglio..."

"Ho scelto di fumare light perché è meno dannoso rispetto alle altre sigarette..."

"La scuola, gli amici... questi sono gli esempi che seguono i miei figli, non certo quello dei genitori che, come me, fumano regolarmente..."

"Mi sottopongo ogni 2 anni ad una radiografia ai polmoni. Così posso fumare in totale sicurezza..."

I fumatori sono bravissimi. Soprattutto a raccontare e raccontarsi storie che li autorizzano a continuare sfuggendo abilmente i sensi di colpa.

Perché qualche dubbio serio che riguarda la salute è passato, almeno una volta, nella testa anche dei più accaniti, lasciando tracce sepolte immediatamente sotto una valanga di facili illusioni.

Queste domande, queste affermazioni sono alcune delle più comuni tra fumatori.

Molte sono di natura retorica, ovvero prevedono una risposta forzosamente affermativa: nessun fumatore vuole sentirsi a rischio di malattia, pur sapendo di correre pericoli molto gravi.

La scienza, ancora una volta, parla chiaro: che fumare faccia male è quasi una banalità. Che non siano solo i polmoni a rischio ma molti altri organi non connessi all'atto della respirazione è una certezza.

E che sia difficile smettere a causa della dipendenza indotta dalla nicotina è altrettanto certo.

La scienza offre un panorama lucido e senza moralismi del problema.

Confrontarsi con i dati reali derivati da studi e ricerche potrà sorprendere anche i fumatori di lunga data...

MA OGGI, CHI FUMA?

In Italia, secondo gli ultimi dati statistici, oggi fumano più di 14 milioni di persone. Un numero impressionante, di cui almeno 5 milioni sono donne.

E il dato più sconcertante di questa vera e propria epidemia riguarda proprio le donne: l'Italia è uno dei paesi europei in cui il fumo al femminile è in costante crescita. Al contrario, i fumatori sono diminuiti di circa 20 punti nel corso di questi ultimi decenni (nel 1980 fumava il 54% degli uomini, nel 1995 il 34%) per stabilizzarsi oggi intorno al 33%.

Aumentando il numero di donne fumatrici sono aumentate, di conseguenza, anche le patologie legate al fumo: in Italia, nel 1970 morivano 2.300 donne per tumore al polmone, oggi questo numero è salito superando i 6.100 casi all'anno.

È in aumento, purtroppo, anche il numero di adolescenti che iniziano a fumare: fra i 15 e i 17 anni fuma quasi il 7% delle ragazze (nel '90 fumava il 4,5%) tra i 18 e 19 anni il 15%, rispetto al 12,7% del '90 e fra i 20 e 24 anni la percentuale cresce ancora, raggiungendo quasi il 20%.

La prima sigaretta è accesa a soli 11 anni: questo significa che si abbassa notevolmente l'età dei fumatori più a rischio, cioè coloro che fumano da almeno 20 anni ai quali sono destinate solitamente le raccomandazioni di controllo medico ogni anno per verificare lo stato di salute e prevenire così il più possibile l'insorgere di malattie connesse al fumo.

Non più quindi sopra i 50 anni, ma circa 35.

Questi numeri rappresentano in breve il quadro di una realtà drammatica che in Italia miete ogni giorno nuove vittime.

FUMO. UN PROBLEMA MONDIALE.

Ogni anno nel mondo muoiono 4 milioni di persone a causa del fumo: più del totale dei decessi per droga, incidenti stradali, AIDS, suicidi, omicidi, annegamenti e alcool. In Europa, Giappone e Nord America il fumo causa il 25% delle morti per malattie cardiache e il 75% delle morti per malattie respiratorie. In più, oltre il 90% delle neoplasie maligne del polmone e il 75% nelle donne sono riconducibili al fumo da sigaretta.

Nella maggior parte dei paesi le peggiori conseguenze di questo dannosissimo vizio devono ancora manifestarsi: quando i giovani fumatori giungeranno alla mezza età, il numero di decessi annui causati dal tabacco sarà di 10 milioni. E se l'attuale prevalenza del fumo dovesse persistere, circa 500 milioni di persone dell'attuale popolazione mondiale potrebbero essere uccise dal tabacco, 250 milioni delle quali nella mezza età.

LA DIPENDENZA DA NICOTINA È UNA VERITÀ. A PROVA DI SCIENZA...

Le sostanze che si aspirano dalle sigarette sono moltissime: ognuna di queste causa danni più o meno gravi.

Sicuramente l'elemento che maggiormente determina assuefazione e che fa del fumo una delle tossicodipendenze più pericolose è la nicotina contenuta nella sigaretta.

Questo alcaloide (sostanza organica azotata di carattere basico, ottenuta per la maggior parte dal regno vegetale) è presente nella sigaretta in concentrazione variabile dal 2 all'8% e produce due tipologie di effetto: uno attivante e quindi eccitante, il secondo sedativo e rilassante.

Oltre all'aumento dei battiti cardiaci che sottopongono il cuore a un lavoro maggiore, i maggiori effetti (e anche quelli più duraturi) si verificano sul sistema nervoso: grazie alle alterazioni a livello psichico causate dalla nicotina si verifica la dipendenza ormai accertata da tutti i medici e gli scienziati che si sono occupati degli effetti del fumo sul corpo umano.

La nicotina viene assorbita a livello polmonare, entra nel circolo sanguigno e raggiunge il cervello in 8/10 secondi stimolando la liberazione di un mediatore chimico (dopamina) e modificando la trasmissione degli impulsi nervosi.

Le conseguenze di questo processo sono l'eccitazione, l'attivazione delle funzioni cerebrali legate all'attenzione, alla concentrazione, all'umore, favorendo anche il rilassamento e la riduzione dello stress.

Una sensazione complessiva di benessere generale che, una volta svanita, è sostituita da una sensazione di depressione che spinge ad accendere nuovamente una sigaretta e ad aumentare la dose di fumo per mantenere costante il livello di nicotina nel sangue.



NON SOLO NICOTINA. OLTRE 4.000 SOSTANZE DANNOSE SOTTO I RIFLETTORI...

Sono oltre 4.000 le sostanze presenti nel fumo di una sigaretta accesa, di cui 40 sono considerate cancerogene. Si tratta di sostanze irritanti e fortemente dannose per l'apparato respiratorio come l'acido cianidrico, l'acroleina, la formaldeide, l'ammoniaca, il monossido di carbonio e l'acido prussico.

Il fumo delle sigarette contiene anche 24 metalli tra i quali il cadmio che nel sangue del fumatore è da 3 a 4 volte superiore rispetto ai non fumatori.

Un'altra sostanza molto pericolosa è il benzolo, che può essere causa di leucemie e il catrame, che a sua volta è composto da centinaia di sostanze con effetti cancerogeni per l'apparato respiratorio, il cavo orale, la gola e le corde vocali.

I DANNI EVIDENTI DI UNA MALATTIA SOTTOVALUTATA.

Come abbiamo detto più volte, la dipendenza da tabacco deve essere considerata una malattia a tutti gli effetti. Una malattia che comporta danni ormai accertati per la salute.

Più di un quarto di tutte le forme di cancro sono causate dal fumo: non solo i tumori polmonari, la cui insorgenza è connessa per il 90% a questa abitudine, ma anche i tumori dell'esofago, laringe, corde vocali, vescica, pancreas, rene, stomaco, sangue (leucemia mieloide).

Al fumo sono connesse alcune gravi patologie cardio-cerebrovascolari, quali infarto miocardico e ictus tromboembolici e, naturalmente, malattie croniche dell'apparato respiratorio, come le broncopneumopatie croniche ostruttive di tipo asmatico ed enfisematoso.

I danni vascolari e respiratori hanno conseguenze che possono influire molto negativamente sulla vita quotidiana e di relazione: basti pensare al calo della potenza sessuale dimostrato con evidenza nei forti fumatori.

A questi si sommano altri danni a livello di estetica personale, quali la diminuzione della difesa immunitarie nei confronti della placca batterica, l'ingiallimento della dentina, l'aumento dei rischi di gengiviti, l'invecchiamento precoce della pelle e una serie di disturbi femminili.

Tra questi inibizione dell'ovulazione, riduzione del 40% della possibilità di concepimento, aumento delle possibilità di aborto spontaneo e di malformazione del feto in caso di gravidanza, anticipo della menopausa, aumento delle possibilità di sviluppo di tumori al seno e tumori maligni del collo dell'utero.



UN PROGETTO DI PREVENZIONE IMPORTANTE. COSMOS.

Il tumore al polmone è una delle neoplasie più letali perché spesso viene diagnosticato in fase di malattia già avanzata con presenza di metastasi che hanno aggredito altri organi.

Questo accade perché il tumore al polmone è il più delle volte asintomatico: l'apparire di sintomi importanti denuncia una situazione clinica ormai compromessa.

Per ovviare a tutto questo, l'Istituto Europeo di Oncologia ha promosso una campagna di prevenzione utilizzando uno degli strumenti di diagnosi precoce più all'avanguardia, la TC a basso dosaggio, in grado di rilevare noduli polmonari di piccole dimensioni (5-10 mm) curabili con la sola chirurgia.

Lo studio, denominato COSMOS (Continuous Observation of Smoker Subjects) iniziato nel 2004, ha permesso di eseguire su una popolazione a rischio di volontari sani una TC all'anno per più di 6 anni consecutivi, con il riscontro di più di 200 tumori polmonari in soggetti asintomatici. I soggetti sottoposti a screening sono stati 5.200, e rappresentano un campione di persone ad alto rischio, ovvero forti fumatori con età superiore ai 50 anni e con un'esposizione al fumo di almeno 20 sigarette al giorno per 20 anni.

I risultati sono stati sorprendenti.

Circa il 78% dei tumori diagnosticati era in stadio iniziale con una percentuale di guarigione elevata per i pazienti affetti da tumore. La maggior parte dei tumori era operabile con una chirurgia conservativa. Molti tumori sono stati asportati con la tecnica robotica senza apertura del torace.

Recentemente i ricercatori dello IEO hanno avviato un nuovo studio multicentrico, Cosmos II, in collaborazione con altri 6 centri in Italia, che ha l'obiettivo di validare un marcatore del sangue, chiamato microRNA, per migliorare ulteriormente le metodiche di diagnosi precoce del tumore polmonare, ridurre i costi e i potenziali effetti indesiderati dello screening.

MOVIMENTO DONNE CONTRO IL FUMO.

Fondazione Veronesi da sempre si è schierata a favore di tutte le iniziative sociali, mediche e politiche realizzate in Italia per combattere il problema del fumo.

Ma negli ultimi anni, come si è visto, è emerso un dato importante, che ha evidenziato una vera e propria inversione di tendenza.

Non sono più gli uomini i forti fumatori, ma le donne. Per questo è anche cresciuto il numero di donne decedute in Italia a causa dei danni provocati dal fumo, che oggi supera le 6.100 persone. Un fatto drammatico che Fondazione Veronesi ha scelto di portare alla luce attraverso la creazione di un vero e proprio movimento d'opinione, Movimento Donne Contro il Fumo.

Un progetto impegnativo, che ha visto la collaborazione di molte donne della cultura, dello spettacolo, dello sport, della politica, e che si è concretizzato in una campagna di comunicazione sui principali quotidiani italiani e in una serie di iniziative dedicate alle donne nel mondo del lavoro e alle giovanissime nel mondo della scuola. Un progetto educativo, quindi, di prevenzione e dissuasione a cominciare dalle adolescenti per sensibilizzare sui danni provocati dal fumo e sui rischi che le donne, oggi più che mai, corrono continuando a fumare.

Movimento Donne Contro il Fumo

5.600 donne ogni anno in Italia muoiono di tumore al polmone causato dal fumo.

Nella vita non voglio finire "tutto fumo e niente arrosto".
Emozioni, sorrisi, carezze,
passione, sguardi, profumi,
sapori e sudore!
Questo è il mio arrosto, quindi...

"Tutto arrosto e niente fumo".

Fiorenza Piccini
29 anni, socia della Valley Bergamo e della Nazionale Italiana di pallanuoto

Aderisci anche tu al Movimento Donne contro il Fumo

invia un'e-mail a:
donnecontroilfumo@fondazioneveronesi.it

oppure scrivi a:
Donne contro il Fumo
Via Palestro, 6 - 20121 Milano

Potrai conoscere tutte le nostre iniziative in favore della tua salute

Per sapere qual è il centro anti fumo a te più vicino, chiama il numero verde **800-996877** messo a disposizione dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Fondazione Umberto Veronesi
PER LE PROIEZIONI SULLA SALUTE

AIRC
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO

Legg Italiana per la Lotta contro i Tumori

COSA SIGNIFICA SMETTERE E COME FARE.

Quando si accende una sigaretta il corpo viene stimolato dalla nicotina, provocando una sensazione che procura piacere immediato ma gravissimi danni nel tempo.

Cosa avviene invece, nel momento in cui si decide di smettere?

Quali sono i reali benefici a livello fisico?

Basta leggere questa breve tabella per capire subito perché è importante smettere.

Dopo 20 minuti	La pressione arteriosa e il battito cardiaco tornano a livello normale.
Dopo 8 ore	Il livello di ossigeno nel sangue torna a livello normale.
Dopo 24 ore	Diminuisce il rischio di infarto
Dopo 48 ore	La percezione di odori e sapori è molto più forte
Dopo 3 mesi	Migliorano respirazione e circolazione sanguigna
Dopo 6 mesi	Tosse, mancanza di fiato e senso di stanchezza diminuiscono notevolmente
Dopo 1 anno	Il rischio di insorgenza di malattie coronariche dimezza
Dopo 5 anni	Il rischio di tumore al polmone diminuisce del 50%. Il rischio di ictus torna a livelli normali, pari a un non fumatore
Dopo 15 anni	I rischi di malattie legate al fumo tornano nella norma

Le prime 48 ore sono già sufficienti per percepire immediatamente una sensazione di benessere, anche se il fumatore, specialmente quello più accanito, potrà vivere una vera e propria crisi di astinenza che ha come conseguenze irritabilità, voglia irrefrenabile di fumare, aumento dell'appetito e difficoltà a dormire.

Sintomi che si manifestano velocemente, dopo poche ore dalla sospensione dal fumo, raggiungono la massima intensità nei giorni successivi e generalmente durano circa 4 settimane.

A questo si aggiunge la dipendenza psicologica, variabile da individuo a individuo, che spesso peggiora la sensazione di malessere fisico dovuto all'astinenza da fumo.



Per superare i momenti di difficoltà è sufficiente affidarsi all'aiuto del proprio medico o di un centro specializzato per la lotta contro il fumo.

Si tratta di una rete di strutture che si sta ampliando notevolmente costituita da ambulatori situati presso aziende ospedaliere, unità sanitarie locali o presso le sedi della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori: qui è possibile trovare un aiuto valido e competente per intraprendere con tutto il sostegno necessario la propria personale battaglia contro la sigaretta.

PER CONOSCERE IL CENTRO PIÙ VICINO
È ATTIVO UN TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO **800 55 40 88**,
OPPURE CONSULTA IL SITO DEL MINISTERO DELLA SALUTE
WWW.MINISTEROSALUTE.IT



L'ITALIA E LE POLITICHE ANTITABAGISMO.

L'Italia è stata una delle prime Nazioni della Comunità Europea, dopo l'Irlanda, a mettere in atto una politica di prevenzione e salute per tutelare i non fumatori e scoraggiare i fumatori.

La Legge n. 3 del 16 gennaio 2003, infatti, vieta il fumo negli uffici pubblici, ospedali e locali pubblici e privati compresi bar e ristoranti.

Una legge che prevede multe salate per i trasgressori, soprattutto se chi fuma lo fa in presenza di donne in gravidanza o di bambini sotto i 12 anni. L'Articolo 51 della Legge 3/2003 "Tutela della salute dei non fumatori" chiarisce la disciplina del divieto di fumo.

Un provvedimento intelligente che, dopo un primo momento di disorientamento da parte dei fumatori abituati a preoccuparsi solo delle proprie esigenze, ha riscosso notevole successo anche tra i fumatori stessi, costituendo anche un valido stimolo per smettere.

In Europa insieme a Irlanda e Italia, solo Svezia, Malta, Spagna e Belgio, hanno applicato vari gradi di restrizione al fumo in luoghi pubblici.

L'Unione Europea registra circa 80.000 morti a causa del fumo passivo. Un numero elevatissimo che ha imposto la pubblicazione di un Libro Verde che incoraggia il dibattito sul fumo nei luoghi pubblici anche in tutti gli altri paesi dell'Unione.

Un altro passo importante verso una legge trans-nazionale a salvaguardia della salute.

INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE...

[1] www.tabaccologia.org

[2] www.sitab.it

[3] www.fumo.it

[4] www.ministerosalute.it/servizio/campagna.jsp?idarc=1

LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.

FUMO POCHE SIGARETTE AL GIORNO. VIVERE IN CITTÀ PIENE DI SMOG NON È PIÙ DANNOSO PER I MIEI POLMONI?

Il numero delle sigarette è una discriminante importante nella valutazione dei rischi, ma non comporta naturalmente la certezza di non ammalarsi. Questo perché, poche o tante che siano le sigarette, accenderne una significa assumere le oltre 4.000 sostanze diverse presenti nel fumo durante la combustione del tabacco e della carta, di cui almeno 40 sono considerate cancerogene. Vivere in città è per molti una necessità derivata dal lavoro o dalla famiglia: fumare è una scelta personale alla quale è più facile rinunciare per salvaguardare il più possibile la propria salute, con volontà personale e l'aiuto di medici e strutture specializzate.

CONDUCO UNA VITA SANA, DA TANTI PUNTI DI VISTA.

PERCHÉ DOVREI RINUNCIARE AL PIACERE DI QUALCHE SIGARETTA?

Questa è una vera e propria contraddizione in termini: svolgere attività fisica in modo continuativo, seguire un'alimentazione corretta sono indici di cura di sé e di uno stile di vita salutare. Perché compromettere alcune buone abitudini per colpa delle sigarette?

Fumare significa bruciare ossigeno e assumere, tra le sostanze presenti nella combustione, monossido di carbonio, in parole povere il gas nocivo prodotto dalle stufe a gas o dai motori delle automobili. E per chi svolge attività fisica o sportiva significa ridurre del 20% le proprie prestazioni.

Allenarsi tanto e bene e poi fumare sigarette vuol dire annullare la fatica e l'impegno in nome di 3 minuti di dannosissimo "relax". Perché?

QUANDO PRENDO UNA DECISIONE NON MI FERMA NESSUNO.

SONO CERTO DI RIUSCIRE A SMETTERE QUANDO VOGLIO...

Purtroppo nel caso del fumo non è così. O meglio, è possibile che persone di grande carattere e fermezza riescano al primo tentativo a smettere cogliendo subito i vantaggi di questa scelta di salute, ma tante, tantissime persone si scoprono in difficoltà nel momento in cui decidono di smettere.

Questo perché, come abbiamo già detto in precedenza, la nicotina si comporta come la droga o l'alcool: crea dipendenza. Si parla, infatti, di "crisi di astinenza" anche da sigaretta. Celarsi dietro alla propria buona volontà è spesso anche il modo più semplicistico per rimandare una decisione importante: quella di smettere per sempre. Ogni sigaretta in più, ogni giorno in più di fumo è un attentato alla nostra salute. È meglio quindi chiedere subito aiuto e farsi sostenere durante il percorso di rinascita.



HO SCELTO DI FUMARE LIGHT PERCHÉ È MENO DANNOSO RISPETTO ALLE ALTRE SIGARETTE...

Il discorso sulle sigarette light apre un altro grande dibattito che riguarda tutti, dai produttori di sigarette agli stessi fumatori. Aver immesso sul mercato sigarette considerate "più leggere" è stata la risposta ad una politica antitabagismo di alcuni paesi quali gli Stati Uniti, ove risiedono anche le industrie più grandi produttrici di sigarette.

Cosa cambia, quindi, tra una sigaretta light e una considerata normale? La quantità di catrame, nicotina e monossido di carbonio, principalmente, come viene segnalato sul pacchetto stesso. Il problema è che la diminuzione di queste sostanze non comporta automaticamente la diminuzione dell'assorbimento delle sostanze stesse da parte del nostro organismo. In più una sigaretta meno forte viene aspirata solitamente in modo più profondo e purtroppo, altrettanto spesso, il fumatore si sente autorizzato a non controllare il numero di sigarette accese perché le considera meno dannose.

LA SCUOLA, GLI AMICI... QUESTI SONO GLI ESEMPI CHE SEGUONO I MIEI FIGLI, NON CERTO QUELLO DEI GENITORI CHE, COME ME, FUMANO REGOLARMENTE...

L'adolescenza è considerata da tutti un periodo di passaggio, di evoluzione, di crescita e quindi più difficile. Il distacco progressivo dalla famiglia comporta la ricerca di nuovi modelli, di nuove figure di riferimento il più delle volte identificate tra gli amici.

Un amico del cuore che fuma è decisamente un cattivo esempio per un giovanissimo, ma lo è anche e soprattutto un genitore che fuma. I ragazzi vogliono diventare subito grandi. Per questo accendono la prima sigaretta già a 11 anni. Genitori consapevoli aiutano i figli a crescere occupandosi anche della loro salute. Al peggio esempio si aggiunge anche il problema gravissimo del fumo passivo. Fumare in casa significa far fumare ai figli un decimo di ciascuna sigaretta. Un atto irresponsabile di cui vanno valutate tutte le possibili conseguenze.

MI SOTTOPONGO OGNI 2 ANNI AD UNA RADIOGRAFIA AI POLMONI. COSÌ POSSO FUMARE IN TOTALE SICUREZZA...

Scegliere di effettuare controlli è un segno importante di attenzione alla propria salute e di consapevolezza del rischio che vale la pena di seguire fino in fondo entrando nell'ottica di smettere definitivamente di fumare.

La radiografia ai polmoni è una tipologia di esame che, prima di tutto, verifica solo lo stato dei polmoni e non è sufficiente perché il fumo causa malattie devastanti intaccando altri organi.

In più esistono tecniche molto più all'avanguardia, come ad esempio la TC spirale, che sono in grado di individuare tumori in fase molto precoce e quindi quando sono ancora curabili con la sola chirurgia.

Questo perché, troppo spesso, il tumore al polmone si scopre in fase avanzata e quindi diventa difficilmente curabile o guaribile.



FUMO E SALUTE. UN VIZIO DANNOSO O UNA DIPENDENZA PATOLOGICA?

LIBERTÀ **DI SAPERE** LIBERTÀ **DI SCEGLIERE** - Collana
Sono già pubblicati e scaricabili dal sito www.fondazioneveronesi.it

- 1 IL TELEFONO CELLULARE**
Una fonte di rischio per la nostra salute?
- 2 TESTAMENTO BIOLOGICO**
Una scelta consapevole.
- 3 O.G.M.**
Una risorsa importante oppure un pericolo per la nostra salute?
- 4 TUMORE E DIAGNOSI**
Uso dei marcatori tumorali. Patologie come indicatori di rischio
- 5 FUMO E SALUTE**
Un vizio dannoso o una dipendenza patologica?
- 6 LA NOSTRA PELLE**
Un accessorio estetico o un organo da preservare?
- 7 ACQUE MINERALI**
Una scelta di gusto o di salute?
- 8 SPORT**
Un piacevole hobby o una risorsa indispensabile per la salute?
- 9 PRODURRE ENERGIA DAI RIFIUTI**
Una soluzione necessaria a danno della salute di tutti?
- 10 HPV**
Un problema per pochi o un rischio concreto per tutti?
- 11 CELLULE STAMINALI**
La base scientifica, le future terapie. La riflessione etica al di là dello slogan ideologico.
- 12 PREVENZIONE ONCOLOGICA**
Un obiettivo solo scientifico o un progetto di vita individuale?
- 13 INQUINAMENTO ATMOSFERICO**
Una conseguenza inevitabile del vivere contemporaneo o un'emergenza da risolvere?
- 14 TUMORE AL SENO**
Il presente. Il futuro.
- 15 SANA ALIMENTAZIONE**
Una scelta di salute che allunga la vita.
- 16 I VIRUS**
Protagonisti di grandi tragedie ma anche possibili alleati per la salute.
Quale evoluzione nel prossimo futuro?
- 17 TUMORE ALL'OVAIO**
Le novità che le donne devono sapere.

TESTI A CURA DI Antonella Gangeri
PROGETTO GRAFICO E ART DIRECTION Gloria Pedotti, Eva Scaini
RISTAMPA DICEMBRE 2012

18 INFERTILITÀ MASCHILE E PREVENZIONE
Le risposte della scienza.

19 IL VEGETARIANISMO
Una scelta etica, di salute e di gusto

20 SALUTE PER GLI OCCHI
Patologie più comuni, protezione, prevenzione.



I contenuti pubblicati sugli opuscoli della collana "Libertà di sapere Libertà di scegliere", dove non diversamente ed esplicitamente indicato, sono protetti dalla normativa vigente in materia di tutela del diritto d'autore, legge n. 633/1941 e successive modifiche ed integrazioni, e non possono essere replicati su altri siti web, mailing list, newsletter, riviste cartacee e cd rom o altri supporti non indicati, senza la preventiva autorizzazione della Fondazione Umberto Veronesi, qualsiasi sia la finalità di utilizzo. L'autorizzazione va chiesta per iscritto via posta elettronica e si intende accettata soltanto a seguito di un esplicito assenso scritto. L'eventuale mancanza di risposta da parte della Fondazione Umberto Veronesi non va in nessun caso interpretata come tacita autorizzazione.