

ISBN 978-92-9191-776-1



## Gli effetti del fumo sulla salute

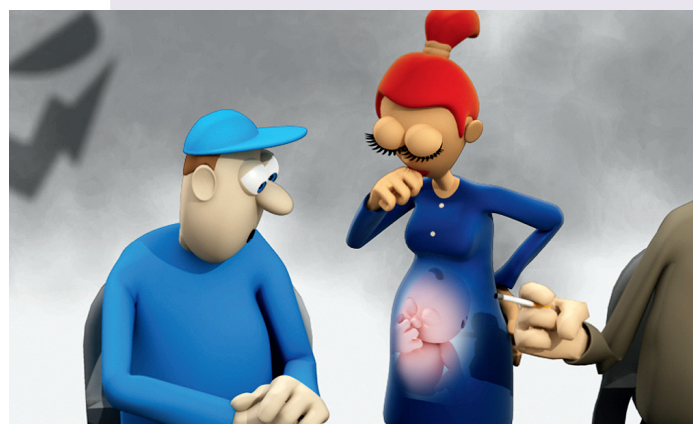
Al giorno d'oggi gli effetti nocivi del fumo, sia sui fumatori, sia sulle persone esposte al fumo passivo, sono ben documentati.

Nell'Unione Europea, si stima che ogni anno oltre mezzo milione di morti siano correlate al fumo. Al fine di proteggere i non fumatori sul luogo di lavoro e incoraggiare i fumatori a smettere, sono state recentemente elaborate raccomandazioni a livello europeo per promuovere ambienti di lavoro senza fumo. In diversi Paesi UE è stato introdotto il divieto di fumare sul luogo di lavoro. Questo approccio sta già dando i primi risultati: il numero delle persone colpite da infarto si è, infatti, ridotto.

### Occorre sapere che:

- Il fumo di sigaretta contiene oltre 4000 sostanze chimiche, 70 delle quali cancerogene. Inoltre, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e respiratorie.
- Il fumo riduce la fertilità femminile e le sostanze tossiche contenute nel tabacco possono avere effetti dannosi sullo sviluppo del feto. Le conseguenze più frequenti sono: aborto, ritardo nella crescita e disturbi malformazione della placenta (che nutre l'embrione).

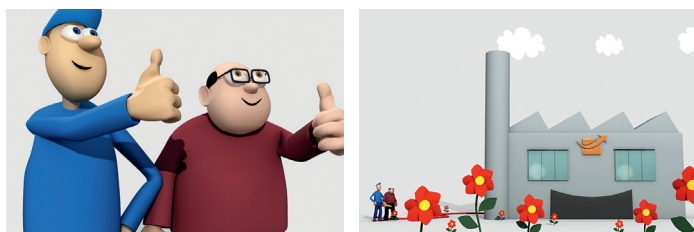
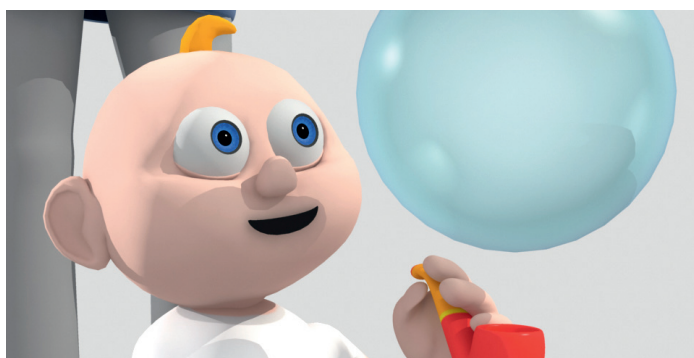
- Il fumo aumenta il rischio di disfunzioni erettile e può avere effetti negativi sulla fertilità maschile.
- Il fumo altera la percezione di odori e sapori, provoca alitosi e aumenta fino a tre volte il rischio di perdita dei denti nei forti fumatori. Tale rischio si riduce dopo aver smesso di fumare.
- Gli effetti nocivi del fumo non si limitano al solo fumatore, poiché anche il fumo ambientale (noto anche come fumo passivo) contiene sostanze pericolose. Il fumatore, pertanto, mette a repentaglio la salute dei colleghi, dei clienti, degli amici e delle persone che gli stanno intorno.



## Perché dovresti pensare di smettere?

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, ma è meglio farlo prima che si sviluppino problemi di salute. Smettendo di fumare:

- Vivrai più a lungo: un fumatore su due muore prematuramente, perdendo così circa 16 anni di vita.
- Dimezzerai entro cinque anni il rischio di avere un infarto.
- Dimezzerai entro dieci anni il rischio di contrarre il cancro ai polmoni.
- Aumenterai la fertilità e ridurrai il rischio di disfunzioni erettile.
- Ridurrai i rischi legati al fumo passivo per le persone che ti stanno intorno: cancro ai polmoni e malattie cardiache
- Darai il buon esempio ai tuoi figli.
- Aiuterai i tuoi figli a prevenire attacchi di asma e infezioni alle vie respiratorie.
- Risparmierai soldi che potrai spendere in altro modo.
- Avrai meno rughe, denti più bianchi e apprezzerai meglio i sapori dei cibi.



## Quali ostacoli rendono difficile smettere? Cosa rende difficile smettere? Perché è difficile smettere?

Le sigarette contengono nicotina, sostanza che provoca una forte dipendenza, e quando i suoi livelli nel sangue calano si manifesta il desiderio di un'altra sigaretta. Questo può avvenire a meno di un'ora dalla precedente. Il fumo è un'abitudine appresa ed è associata a esperienze piacevoli, come la sigaretta dopo i pasti. Sebbene i rischi siano ben noti, nell'opinione pubblica sono ancora diffuse alcune "false verità".

## Alcune "false verità" comunemente accettate

- "Non sono un forte fumatore e fumo sigarette a basso contenuto di catrame, quindi la mia salute non ne risentirà."
- "Non aspiro mai, quindi non avrò problemi respiratori o cancro ai polmoni."
- "Sono solo un fumatore sociale, quindi non sono dipendente."
- "Mio nonno ha fumato per tutta la vita e non ha mai avuto problemi, quindi devo avere geni fortunati."
- "Solo il fumo mi allevia lo stress."
- "Ho sempre fumato; ormai è troppo tardi per smettere."
- "Se smetto di fumare ingrasso."

Tuttavia, nessuna di queste affermazioni ha alcuna base scientifica solida. **Non esiste un livello di fumo sicuro. Puoi cambiare le tue abitudini a qualsiasi età e ricevere il supporto di amici, famiglia, datore di lavoro e colleghi.**

Se decidi di smettere di fumare, parlane con il tuo datore di lavoro e richiedi il suo sostegno. Incoraggia il tuo datore di lavoro a introdurre il divieto di fumo (se ancora non esiste). Potresti chiedergli, inoltre, di fornirti un programma per smettere di fumare. Suggestisci la lettura del pieghevole *Consigli per i datori di lavoro per la creazione di un ambiente di lavoro sano*.

## Per maggiori informazioni:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, Prevenire l'impatto negativo del tabacco sul luogo di lavoro:

[http://osha.europa.eu/it/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/it/topics/whp/index_html)

Film di Napo sul fumo di tabacco:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Consultare inoltre i pieghevoli *Consigli per i non fumatori* e *Consigli per i datori di lavoro*.



**Buono a sapersi:** Il Dipartimento Generale Salute e Consumatori della Commissione Europea ha lanciato nel 2011 la nuova campagna anti-tabacco "Gli Ex fumatori Sono Irresistibili". Questa campagna di tre anni offre uno strumento estremamente efficace per aiutare i fumatori a smettere di fumare. Disponibile nelle 23 lingue ufficiali dell'Unione europea, iCoach è una piattaforma digitale gratuita di educazione alla salute. Diversamente da altre iniziative di questo tipo, iCoach è rivolta anche a chi non intende smettere di fumare o è soggetto a un elevato rischio di ricaduta. I risultati fin qui ottenuti sono eccezionali: oltre il 30% delle persone che hanno iniziato il programma ha smesso di fumare. Per maggiori informazioni: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)