

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 sommatorio, 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!**

