

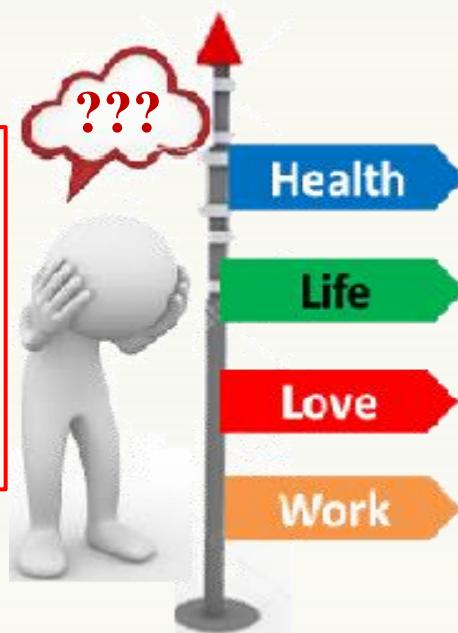
# SMETTERE DI FUMARE È AMARE LA VITA

Rivolgiti al centro antifumo



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:



Acetone (Solvente)  
\*Naftilamina  
Metanolo (Usato come combustibile)  
\*Pirene  
Naftalina (Repellente per insetti)  
Nicotina (Usato come erbicida e insetticida)  
\*Cadmio (Usato nelle batterie)  
Monossido di Carbonio (Prodotto della combustione incompleta)  
Cloruro di Vinile (Usato nelle materie plastiche)

Acido Cianidrico (Usato nei pesticidi e nei cianuri)  
Ammoniaca (Detergente)  
\*Uretano  
Toluene (Solvente industriale)  
Arsenico (Veleno letale ad azione acu)  
\*Dibenzacridina  
\*Polonio 210 (Elemento radioattivo)  
DDT (Isetticida)  
\* Riconosciute come sostanze cancerogene

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).

Si utilizza la sigaretta come mezzo di "sfogo" o "relax" o come strumento di socializzazione. Anche la paura di ingassare 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.

## CERVELLO

La nicotina crea dipendenza. Agisce sui circuiti nervosi che sovraintendono 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. Bruciore, lesioni biancastre della laringe (*leucoplacie*), 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. Maggiore probabilità di tumore ai polmoni.

## APPARTO DIGERENTE

Bruciore 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 ai 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 irrigano il pene. Alterazioni della qualità e della densità dello sperma.

Il fumo ti rende schiavo.  
Liberatene!

