

**SPEGNI
LA SIGARETTA,
ACCENDI
IL SORRISO**

GIORNATA DELLA SALUTE
1^a
13 MAGGIO 2017





1^a GIORNATA DELLA SALUTE

13 MAGGIO 2017



Comitato organizzatore

- **Roberto Carlo Rossi** *Presidente OMCeOMI*
- **Andrea Senna** *Presidente CAO Milano*
- **Jason Motta Jones e Claudio Pagliani** *CAO Milano*
- **Alberto Scanni** *Consigliere OMCeOMI*

Contributi medico-scientifici

- **Luigi Paglia e Giulia Borromeo**
CAO Milano - Istituto Stomatologico Italiano, Milano
- **Silvano Gallus e Silvio Garattini**
IRCCS - Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, Milano
- **Roberto Boffi**
Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
- **Sergio Harari**
Ospedale San Giuseppe, Milano
- **Silvia Scaglioni**
Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS, Milano
- **Carlo Agostoni**
*Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico
Università degli Studi di Milano*

Realizzazione: Tecniche Nuove SpA - Milano

Grafica: Franco Beretta

Stampa: Eurgraf - Cesano Boscone (MI)

"IL FUMO UCCIDE"...

**"Il fumo provoca il cancro al polmone",
"Il fumo nuoce gravemente alla salute".**

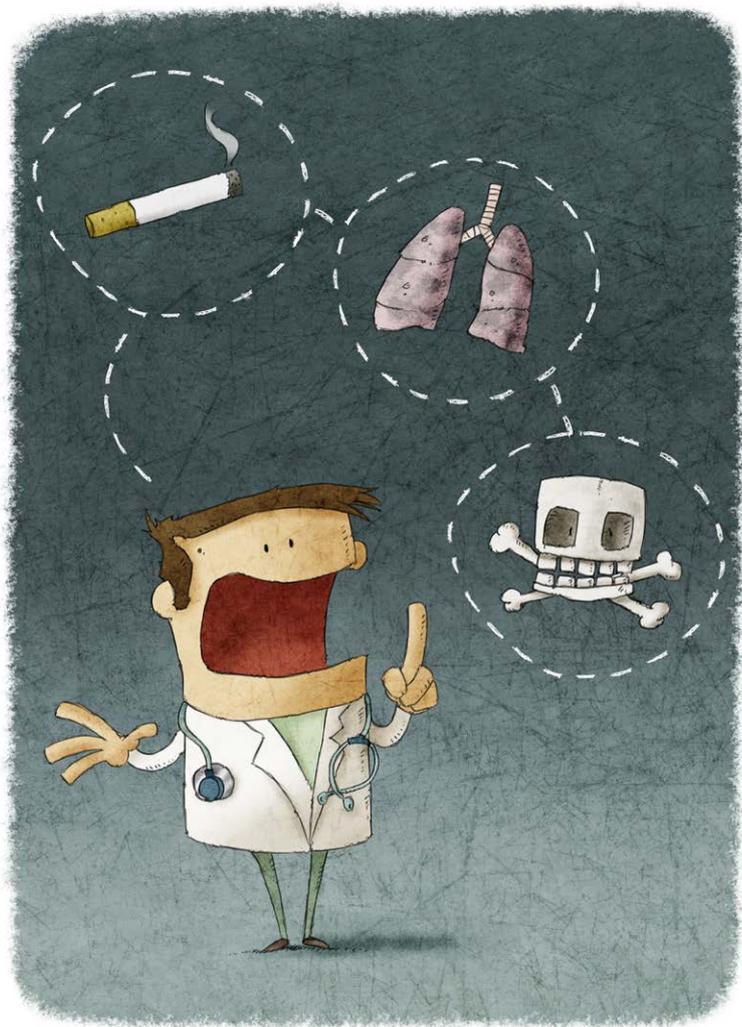
Sono solo alcuni degli avvertimenti impressi sui pacchetti di sigarette in commercio in Italia.

Un'esagerazione? Forse per qualcuno, ma non per la scienza che, sin dal 1950, ha raccolto le prove sulla pericolosità del fumo.

Nei Paesi ad alto reddito, il fumo di sigaretta causa circa l'85% di tutti i casi di tumore del polmone, malattia rara nei non fumatori.

Tale patologia è divenuta nel corso degli ultimi decenni, proprio in ragione del fumo, la prima causa di morte per tumore.

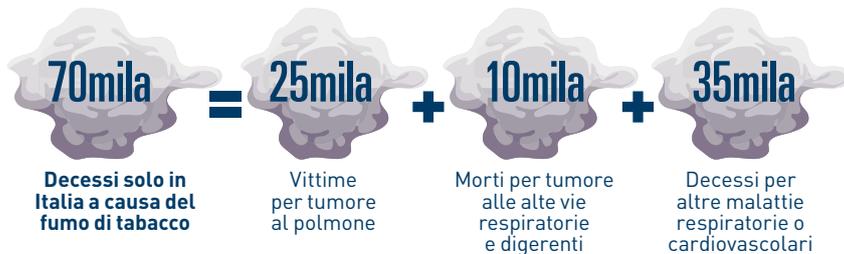
Anche in Italia.



TUTTI I RISCHI DEL FUMO

Il fumo, oltre al cancro del polmone, causa altri 14 tipi di tumore, tra i quali i tumori delle alte vie dell'apparato respiratorio e digerente (cavo orale, faringe, laringe ed esofago), di stomaco, retto, pancreas, fegato, rene e vescica, oltre che di leucemie. È inoltre il fattore di rischio più importante per le broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO), che includono bronchite cronica ed enfisema polmonare, malattie invalidanti caratterizzate dalla riduzione del flusso respiratorio: l'80-90% di tutti i casi di BPCO riguardano fumatori o ex-fumatori. Anche le malattie cardiovascolari (ipertensione, ictus e infarto miocardico), prima causa di morte in Italia e nei Paesi ad alto reddito, sono molto più frequenti nei fumatori rispetto ai non fumatori.

OGNI ANNO TANTE VITTIME...





IL TABAGISMO IN ITALIA

In Italia fumano circa 11 milioni di persone, cioè il 21% della popolazione adulta (26% negli uomini e 17% nelle donne). La fascia di età in cui si fuma di più è quella tra i 25 e i 44 anni.

Tra i giovani di età compresa tra i 15 e 24 anni, i fumatori sono circa il 20% (22% dei ragazzi e 18% delle ragazze). L'età media di chi inizia a fumare è di circa 18 anni, e più del 95% dei fumatori incomincia prima dei 25 anni.

Più del 60% dei fumatori dichiara di aver iniziato perché influenzato da amici o perché ha provato a fumare una sigaretta a una festa o a scuola.

Si fumano prevalentemente sigarette confezionate, anche se il consumo di sigarette "rollate" a mano, molto meno costose, sta sensibilmente crescendo, soprattutto tra i più giovani, anche perché convinti che siano meno nocive delle altre: in realtà le sigarette rollate a mano comportano rischi per la salute addirittura maggiori rispetto a quelle confezionate.



SMETTERE DI FUMARE CONVIENE

Oggi è più facile di un tempo, grazie al

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO 800 554088

e ai centri antifumo (sono 363, sparsi in tutta Italia) che forniscono supporto psicologico e farmacologico per non fumare più.

Dire addio alle sigarette porta a benefici immediati: dopo pochi giorni migliora la sensibilità al gusto e all'olfatto, dopo una settimana si riduce la pressione arteriosa, dopo un mese migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto.

Chi smette di fumare a 40 anni ha un rischio di morte di poco superiore a chi non ha mai fumato; chi smette a 50 anni, invece, evita oltre la metà del rischio di morte da fumo a cui

si era esposto. I fumatori spesso considerano la sensazione di piacere avuta accendendo

una sigaretta un miglioramento della qualità della vita. In realtà, tutti gli studi

scientifici effettuati sull'argomento concordano che la qualità

della vita migliora con

la cessazione del fumo.



SENZA SIGARETTA, PIÙ SANI E PIÙ BELLI

Il legame tra fumo e invecchiamento cutaneo è dimostrato dalla scienza, ma è soprattutto visibile a occhio nudo, seppur non nell'immediato, poiché il processo implicato è lento e sono necessari almeno 10 anni per poter notare quella che i dermatologi chiamano "smoker's face", letteralmente "faccia del fumatore".

Il fumo, infatti, provoca aumento di rughe, in particolare di quelle periorculari e naso labiali, e ingiallimento dei denti naturali e delle protesi. Inoltre il fumo di sigaretta rende meno efficaci le tecniche di sbiancamento dei denti naturali.



IL FUMO PASSIVO, UN RISCHIO GRAVE PER I BAMBINI

Il fumo passivo colpisce in modo più aggressivo i soggetti più vulnerabili: gli adolescenti esposti al fumo passivo hanno più probabilità di diventare fumatori, da adulti rischiano di sviluppare placche aterosclerotiche carotidee; i bambini esposti al fumo passivo sono più soggetti anche ad asma, riniti allergiche, tonsilliti, tosse e bronchiti, oltre che alla Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno, malattia che può colpire sin da piccoli e causare, a sua volta, alterazione dello sviluppo delle ossa del volto, ma anche turbe del comportamento, ritardi dello sviluppo cognitivo, problemi scolastici e di socializzazione, disturbi del metabolismo e obesità, deficit di crescita staturale, nonché enuresi notturna.





PROBLEMI SESSUALI E ORMONALI

Nell'uomo, il fumo di sigaretta provoca effetti negativi sulla qualità dello sperma ed espone i fumatori a un maggior rischio di disfunzione erettile (superiore al 50% rispetto ai non fumatori).

Nella donna, il fumo può essere causa di menopausa anticipata (fino a 5 anni); in gravidanza, invece, causa di aborti spontanei, di ritardi nella crescita intrauterina, e di parti pretermine, e con un ridotto peso alla nascita del bambino.



GLI EFFETTI DEL FUMO SULLA BOCCA

Riguardano diverse patologie delle mucose del cavo orale, provocate dalle sostanze tossiche e cancerogene contenute nelle sigarette, ma anche dall'aria calda inspirata.

Alcune di queste patologie sono reversibili (come la melanosì, la leucocheratosi nicotinicà e la "lingua villosa"), altre, più gravi, come la leucoplachia, possono degenerare nel cancro. Almeno 8 pazienti su dieci affetti da carcinoma a cellule squamose, malattia che può colpire anche la mucosa laringea e faringea, sono fumatori, sebbene la patologia abbia origine da numerose cause.

In Italia, ogni anno, il fumo è responsabile di oltre 1.500 decessi causati dal tumore del cavo orale.

Il fumo inoltre accresce l'incidenza della carie, aumenta da 4 a 6 volte il rischio di insuccesso di una terapia implantare, e rende difficile se non impossibile la terapia parodontale.

DIECI RAGIONI PER SMETTERE DI FUMARE

1 Nei Paesi ad alto reddito il fumo è ancora la principale causa di morte evitabile: in Italia ogni anno oltre 70mila persone muoiono precocemente a causa della sigaretta.

2 Smettere di fumare - a qualsiasi età - porta benefici immediati e abbassa progressivamente il rischio di morte, riducendolo ai livelli di chi non ha mai fumato.

3 Dopo pochi giorni dalla cessazione del fumo migliora la sensibilità al gusto e all'olfatto, dopo una settimana si riduce la pressione arteriosa, dopo un mese migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto.

4 Si deve smettere di fumare anche per proteggere i bambini e gli altri non fumatori dal fumo passivo, anch'esso fortemente nocivo.

5 Il fumo causa disfunzioni erettili e riduce la qualità dello sperma nell'uomo; nella donna provoca menopausa anticipata, e aumenta il rischio di aborti spontanei e di partorire bambini sottopeso.

6 Il fumo è il principale fattore di rischio per il tumore del cavo orale, è la causa di molte altre patologie odontoiatriche e riduce il successo degli impianti dentari.

7 Il fumo, oltre ad essere causa di un alito sgradevole, provoca l'ingiallimento dei denti e inestetismi della pelle, quali macchie e rughe.

8 Spegnendo la sigaretta migliora la qualità della vita.

9 Smettendo di fumare, si risparmia denaro (circa 2mila euro l'anno per chi fuma un pacchetto ogni giorno), riducendo anche le spese mediche e dentistiche.

10 Tra tutte le dipendenze, il fumo è senza dubbio la più dannosa: oggi si può smettere di fumare rivolgendosi **al Numero Verde contro il Fumo: 800 554 088.**

