

## Se smetto, ...

### MA CHE CI GUADAGNO A SMETTERE?!

Decidere di smettere è importante a qualsiasi età con evidenti vantaggi immediati e futuri sia per la salute che economici.

**Dopo 20 minuti:** si normalizzano i valori della pressione arteriosa e delle pulsazioni.

**Dopo 8 ore:** i livelli d'ossigeno nel sangue ritornano normali.

**Dopo 24 ore:** i polmoni iniziano ad espellere muco ed altre sostanze nocive.

**Dopo 48 ore:** scompare ogni traccia di nicotina dall'organismo e migliora la capacità di percepire odori e sapori.

**Dopo 72 ore:** il respiro diventa più facile e il progressivo rilassamento polmonare determina una diffusa sensazione di benessere.

**Dopo 2-12 settimane:** migliora la circolazione, scompaiono ruvidezza e secchezza della pelle, i capelli riacquistano volume e lucentezza.

**Dopo 3-9 mesi:** la funzionalità polmonare migliora, diminuiscono la tosse e l'affanno e diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari.

**Dopo 5-10 anni:** si dimezza il rischio di malattie cardiache, vascolari e di tumore polmonare.

**Dopo 10-15 anni:** il rischio di malattie cardiovascolari, di tumore polmonare e in generale la probabilità di morte scendono agli stessi livelli di chi non ha mai fumato.

### A CHI POSSO RIVOLGERMI PER SAPERNE DI PIÙ?

- Al Medico di famiglia.
- Al Medico Competente del proprio posto di lavoro.
- Alle strutture specializzate nell'assistenza al soggetto fumatore presenti nella propria ASL e in ambito nazionale.
- Telefonando al numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità **800554088** dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.
- Collegandosi ai siti **www.inail.it** e **www.salute.gov.it**

Stampa: Tipolitografia INAIL - Milano, 2/2015

## La promozione della salute nei luoghi di lavoro

*Pieghevole informativo per i lavoratori. Aggiornato al 2015*



**Se fumo, ...  
... Se SMETTO, ...**

# Se fumo, ...

## MA COSA FUMO?!

Nel fumo di una sigaretta sono state identificate, oltre la nicotina (pesticida che provoca dipendenza), circa 4000 sostanze chimiche pericolose, fra cui il monossido di carbonio (gas tossico per l'ossigenazione dei tessuti), l'ammoniaca, l'acetone, etc. e numerose sostanze cancerogene (idrocarburi aromatici, naftilamina, sostanze radioattive, cadmio, cloruro di vinile, benzopirene, etc.), che unite all'alta temperatura della combustione sono nocive per molti apparati dell'organismo (congiuntive, bronchi, polmoni, arterie, cuore, reni, fegato, sangue, etc.).

## MA QUANTO FA MALE?!

In Italia muoiono ogni anno per cause legate al fumo circa 90.000 persone, 250 al giorno, 10 ogni ora. Ogni sigaretta riduce di circa 11 minuti la durata della vita; negli uomini della fascia d'età 35-69 anni il 35% delle morti è da attribuire al fumo; in particolare è direttamente correlato al fumo il 94% delle morti per tumore polmonare. Nei paesi occidentali l'80% dei non fumatori raggiunge i 70 anni, la stessa soglia viene raggiunta solo dal 50% dei fumatori.

Il fumo passivo nel luogo di lavoro spesso somma o moltiplica i rischi lavorativi e, prima del divieto di fumo, ha causato oltre 7.000 decessi, uno ogni 17 minuti in un anno di lavoro di 50 settimane a 40 ore; in particolare tra i lavoratori di bar, ristoranti e pub uccideva un individuo ogni giorno lavorativo.

## MA COME FA A NUOCERE?!

È nota la correlazione diretta tra:

- fumo e alcuni tumori (polmone, bocca, lingua, laringe, esofago, stomaco, pancreas, reni e vescica);
- fumo e malattie cardiovascolari (infarto e danni alle coronarie, ictus, arteriopatie periferiche);
- fumo e varie patologie respiratorie (infiammazione dell'intero albero respiratorio dalla bocca fino agli alveoli polmonari, asma, enfisema polmonare, bronchite cronica ostruttiva, infezioni respiratorie acute).

Altrettanto nota è l'azione sul prodotto del concepimento e la forte dipendenza fisica e psicologica da nicotina.

## MA DANNEGGIO QUALCUN ALTRO?!

Oltre al "fumare il tabacco", l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) nel 2004 ha riconosciuto il "fumo passivo" (ETS) come certamente cancerogeno per l'uomo. L'ETS, oltre ad irritare l'umore dei non fumatori produce danni alla loro salute con un aumento del rischio di tumore al loro polmone che si aggira per gli ambienti domestici sul 20% nelle donne e sul 30% negli uomini non fumatori; nei posti di lavoro il rischio si incrementa del 16-19%.

Durante la gravidanza, il fumo può provocare gravi danni al feto ed è responsabile di basso peso alla nascita oltre che di maggior rischio di aborto. L'esposizione al fumo passivo è causa di aumento del rischio per infarto del miocardio e per malattie respiratorie anche nei bambini (figli, nipoti) e negli animali domestici.

## MA QUANTO COSTA?!

Valutando i danni al portafoglio di un fumatore possiamo fare due conti ...

*Con un pacchetto al giorno:*

### vanno in fumo

- *in 3 giorni* una pizza con birra
- *in 20 giorni* un pieno di benzina
- *in 2 mesi* una fotocamera digitale
- *in 1 anno* una vacanza di 15 giorni e tanti viaggi low cost

**In 30 anni va in fumo anche l'automobile sognata ???!**

**E io quanto potrei risparmiare in un anno ???**

*Pieghevole predisposto nell'ambito della Linea di ricerca:*

*"Studio dei comportamenti a rischio dei lavoratori (tabagismo, scorretta alimentazione e scarsa attività fisica) e promozione di stili di vita salutari come contributo al miglioramento del benessere personale e sul lavoro".*

*(Resp. Dott.ssa T.P. Baccolo)*