

# Il vademecum

Tutto ciò che c'è da sapere sul tema (e osate chiedere)

## Fumo

Prevenzione e cura  
per i fumatori e ex-fumatori



sul fumo  
www.f...  
«Stand...  
del fum...  
di smet...  
preside...

## Che cosa succede al nostro corpo quando...

### ...accendiamo una sigaretta

- ✓ La nicotina crea dipendenza e assuefazione e spinge il cervello a consumarne dosi sempre maggiori



### IL FUMO

- ✓ è responsabile del 85% dei casi di cancro al polmone e del 70% di quelli della vescica



- ✓ contribuisce ad altri tipi di neoplasie: bocca, laringe, stomaco, fegato, pancreas



- ✓ è causa di circa il 25% delle malattie cardiovascolari



- ✓ può provocare gravi patologie dell'apparato respiratorio (broncopneumopatia cronico ostruttiva, bronchiti e polmoniti)



- ✓ può causare disfunzione erettile e impotenza nei maschi

- ✓ favorisce la sindrome dell'occhio secco, la cataratta e la degenerazione maculare

- ✓ abbassa le difese immunitarie: nella bocca aumentano placca batterica e tartaro



- ✓ è causa di ingiallimento di dita e unghie, invecchiamento della pelle, aumento delle rughe

### ...decidiamo di smettere di fumare

- ✓ **Dopo 20 minuti**  
La pressione sanguigna si stabilizza e migliora, scendono le pulsazioni, la frequenza cardiaca si normalizza

- ✓ **Dopo 8 ore**  
I livelli di monossido di carbonio nel sangue scendono, i livelli di ossigeno tendono alla normalità, la nicotina diminuisce fino a oltre il 90%

- ✓ **Dopo 24 ore**  
Picco dell'intensità dei sintomi da carenza di nicotina: depressione, irritabilità, frustrazione, ansia. I livelli di monossido di carbonio sono vicini alla normalità

- ✓ **Dopo 48 ore**  
Migliorano il senso del gusto e dell'odorato

- ✓ **Dopo 72 ore**  
Migliora il respiro, ma aumenta il desiderio di fumare. Possono presentarsi sintomi simili a quelli influenzali, insonnia, difficoltà a riposarsi, aumento dell'appetito

- ✓ **Tra le 2 settimane e 9 mesi dopo**  
Migliora la circolazione sanguigna, il lavoro dei polmoni si normalizza, sparisce la tosse da fumatore e camminare diventa più facile

- ✓ **Dopo 1 anno**  
Il rischio di malattie coronariche, infarto miocardico e ictus scende del 50%

- ✓ **Dopo 20 anni**  
Si è completamente liberi dai rischi di malattie da fumo

