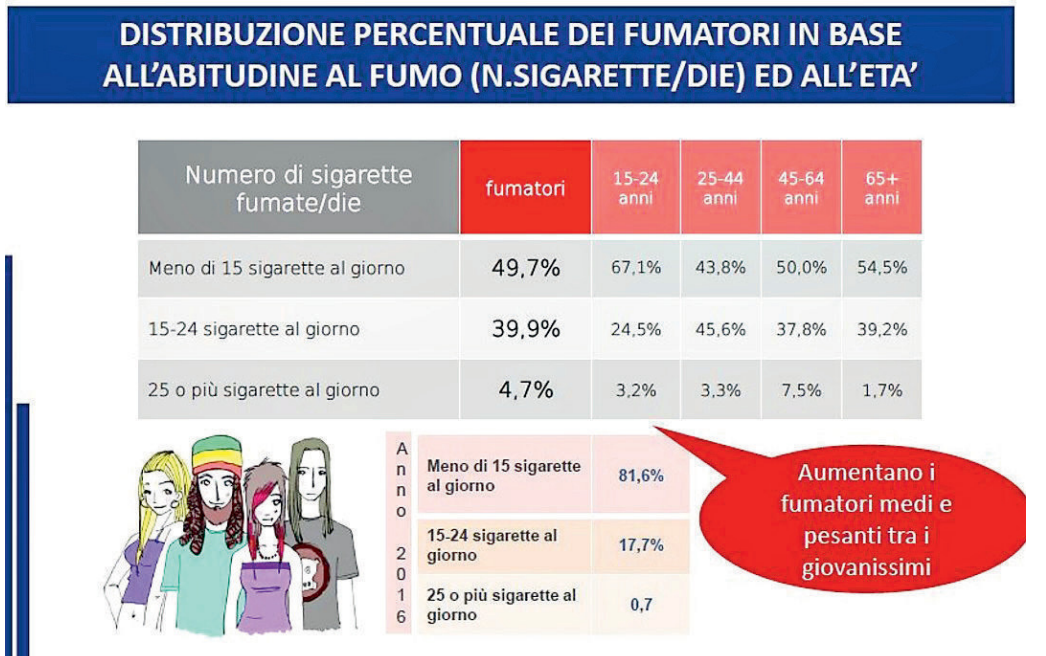

SMETTERE DI FUMARE PER VIVERE DI PIÙ E MEGLIO

Il 31 maggio è la giornata mondiale senza tabacco

L' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha istituito dal 1987 la "Giornata mondiale senza tabacco", che da allora viene riproposta ogni anno il 31 maggio. Lo scopo è quello di incoraggiare a livello mondiale un breve periodo di 24 ore in cui astenersi dal consumo di tabacco, di non far dimenticare alle autorità sanitarie dei vari stati la pericolosità di questa dipendenza e di sottolineare la necessità di attuare misure preventive.

Sul tema interviene il dottor Giulio Donazzan, specialista in Pneumologia, già primario dell'ospedale di Bolzano e oggi presente negli ambulatori della Casa di Cura Bonvicini.

Il consumo di tabacco provoca a livello mondiale circa 6 milioni di morti all'anno, una cifra che è destinata a crescere a più di 8 milioni l'anno entro il 2030, se non vi sarà un impegno concreto a contrastare l' abitudine al fumo. Circa il 10%, avviene in soggetti non fumatori, esposti al fumo passivo prodotto da altri.

In effetti l' OMS ha classificato il tabagismo come una "dipendenza dalla nicotina", analogamente ad altre dipendenze.

Chi fuma in Italia

Secondo i dati raccolti nel 2017 dall'Istituto Superiore di Sanità, tramite istituto Doxa, nella popolazione italiana con più di 15 anni, pari a 52,4 milioni di abitanti, abbiamo:

15,0 milioni di uomini (59,5% di tutti gli uomini del campione)

19,1 milioni di donne (70,3% di tutte le donne del campione)

6,6 milioni di ex fumatori

11,7 milioni di fumatori,

6 milioni di uomini (23,9% di tutti gli uomini del campione)

5,7 milioni di donne (20,8% di tutte le donne del campione).

Il numero di donne fumatrici è in aumento rispetto al passato, ha raggiunto ormai quello degli uomini, ed analogamente l' incidenza di tumori polmonari è in aumento nella popolazione femminile.

Ulteriori dati forniti dal Ministero segnalano che in Italia tra i giovani al di sotto dei 19 anni il fumo è maggiormente diffuso rispetto ad altri paesi e di come aumentano i fumatori medi e pesanti tra i giovani.

In Italia il 15,3% i giovani di sesso maschile e di età tra i 14 e 19 anni fuma, rispetto al 10,6% del resto del mondo ed il 9,2% tra le giovani di sesso femminile e di età tra i 14 e 19 anni rispetto al 3,0% del resto del mondo (Indagine DOXA-ISS 2017)

Unico dato che sembra in miglioramento e che probabilmente è anche una conseguenza della attuale normativa restrittiva sulla vendita del tabacco e sulla proibizione del fumo negli ambienti aperti al pubblico, è la diminuzione della vendita di sigarette registrata negli ultimi anni.

Perché il fumo fa male

Il fumo di tabacco contiene 5.000 sostanze differenti che si introducono nel nostro organismo attraverso i polmoni. Molte di queste sostanze sono irritanti per l'apparato respiratorio; altre, come la nicotina, creano dipendenza; altre sono in grado di entrare in circolazione e tramite il sangue raggiungere anche altri organi ed apparati; altre danneggiano l'apparato cardiocircolatorio; alcune sono in grado di provocare tumori.

Complessivamente l' aspettativa di vita di un fumatore è di 10 anni inferiore rispetto a quelle del non fumatore. Anche i non fumatori vengono sicuramente danneggiati dal fumo passivo, perché assorbono una parte di queste sostanze tossiche dal fumo prodotto da chi gli sta vicino. Particolarmente danneggiati sono i bambini che assorbono queste sostanze proprio nelle fasi di crescita e sviluppo.

Sono diverse le patologie correlate al fumo. A cominciare dai tumori polmonari, che nel 90% dei casi sono provocati proprio dal fumo. Se non ci fosse il tabacco questi sarebbero dei tumori rari, mentre oggi sono la prima causa di morte per tumore nel maschio e nella femmina vengono subito dopo la neoplasia della mammella. Altri organi sono a rischio tumore, come la vescica, che raccoglie una serie di sostanze introdotte con il fumo, passate nel sangue e sono espulse con l' urina, tra cui sostanze cancerogene. La sigaretta può provocare anche la Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), che provoca una situazione di infiammazione cronica dei bronchi e del tessuto polmonare, e l' Enfisema polmonare, che distrugge la struttura del polmone, e che provocano una costante e grave perdita della capacità respiratoria del polmone.

Il fumo, poi, causa il restringimento dei vasi sanguigni che provoca ischemie gravi con infarto miocardico e danneggiamento del muscolo ed a volte morte. Può portare anche a ictus con danneggiamento e morte di cellule cerebrali oppure l'ischemia agli arti inferiori con gangrena e piaghe che necessitano di interventi chirurgici di amputazione.

Il fumo di tabacco è poi considerato causa dell'insorgenza di impotenza maschile e femminile, osteoporosi, ritardo di crescita e sviluppo del feto in gravidanza se la madre fuma.

Per il tumore polmonare non esistono tecniche di diagnosi precoce e spesso si manifesta tardivamente, quando ormai ha danneggiato ampie zone di polmone se non addirittura dell' intero organismo. Per la BPCO, e l' insufficienza respiratoria che ne consegue, esiste sicuramente una scarsa diagnosi tanto che per farla emergere come patologia è stata recentemente resa esente ticket nelle forme medio gravi in modo da poterla trattare adeguatamente nelle forme con insufficienza respiratoria. L' unica strategia efficace in grado di influenzare la progressione della malattia è sicuramente la cessazione del fumo.

Smettere di fumare

L'Azienda sanitaria ha un Centro di consulenza Fumatori presso il Servizio Pneumologico Territoriale con sede a Bolzano in piazza W.A. Loew Cadonna 12, (Tel. 0471 909600 - 909615), ma anche a Egna, Merano, Silandro, Bressanone e Brunico, e presso il Servizio per le Dipendenze SERD con le sue sedi di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico. Informazioni sono inoltre disponibili presso il reparto di Pneumologia dell'Ospedale di Bolzano e presso i medici di medicina generale.

Valutazione funzione respiratoria.

La Lilt (Lega italiana lotta ai tumori) ha organizzato una campagna di sensibilizzazione nelle scuole medie, che culmina il 31 maggio in una manifestazione delle classi coinvolte all'Istituto Rainerum. Inoltre organizza, con l'ALIR (Associazione per la lotta all'insufficienza respiratoria), il Gruppo Bonvicini e l'Azienda Sanitaria **la Giornata della Spirometria il 9 giugno 2018** in Piazza della Mostra a Bolzano, con orario 9-13, dove sarà possibile eseguire gratuitamente la spirometria, refertata da medici competenti.

BENEFICI A MEDIO TERMINE

Da 2 a 12 settimane dopo aver smesso di fumare

- Migliora la circolazione del sangue, la temperatura di mani e piedi torna a valori normali
- La pelle è più rosea e idratata
- È più facile camminare
- La funzionalità polmonare aumenta del 30%

Da 1 a 9 mesi dopo aver smesso di fumare

- Diminuisce la tosse, la congestione nasale, la fatica e la sensazione di mancanza d'aria
- Aumenta la sensazione di benessere
- Si riduce il rischio di mortalità per le malattie cardiovascolari

BENEFICI A LUNGO TERMINE

5 anni dopo aver smesso di fumare

- Il rischio di morte per infarto è comparabile a quello di un non fumatore
- Il rischio di morte per tumore al polmone diminuisce del 50%

10-15 anni dopo aver smesso di fumare

- Il rischio di morire di cancro al polmone è come quello di un non fumatore
- Riduzione del rischio di contrarre tumore alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, al rene e al pancreas, equiparabile a quello di una persona che non ha mai fumato

VISITE SPECIALISTICHE
IN CASA DI CURA BONVICINI

La **Casa di Cura Bonvicini** da sempre cerca di garantire un servizio completo, con **prestazioni specialistiche settoriali** così da rispondere alle diverse esigenze dell'utenza.

Questo è possibile grazie alla collaborazione con più di 30 **medici altamente qualificati** e attraverso l'utilizzo di **strumenti diagnostici all'avanguardia,** volti alla diagnosi e alla terapia delle patologie.

Per conoscere le visite specialistiche a vostra disposizione:
http://casadicura.gruppobonvicini.it/visite-specialistiche

Per informazioni e prenotazioni:
Tel.: **0471 44 27 00** / Email: **ambulatori.casadicura@gruppobonvicini.it**

Casa di Cura Bonvicini - Privatklinik — Via Michael Pacher 12, 39100 Bolzano

IN COLLABORAZIONE CON: LILT LEGA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI LIGA ZUR KREBSBEKÄMPFUNG prevenire è vivere Vorbeugen ist Leben