

31 maggio 2024
Giornata Mondiale
contro il Tabacco

PER LA SALUTE "VINCE" CHI DICE NO



Riusciresti a **non** fumare per
almeno un giorno?

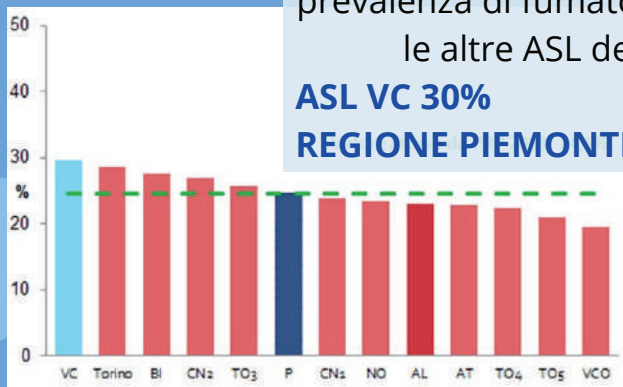
#impegnarsi a smettere

I dati della sorveglianza 'PASSI' per l'ASL VC

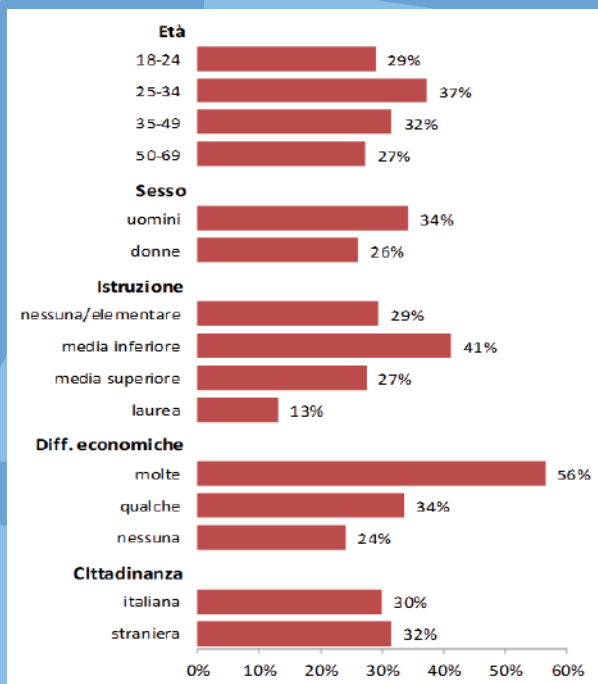
L'ASL di Vercelli ha la maggior prevalenza di fumatori rispetto a tutte le altre ASL del Piemonte

ASL VC 30%

REGIONE PIEMONTE 25%



Sorveglianza PASSI 2016-2019: Prevalenza Fumatori per ASL in Regione Piemonte



Fumano di più:

- Età 25-34
- Sesso maschile
- Livello di istruzione inferiore
- Maggiori difficoltà economiche

ASL VC: distribuzione dei fumatori per caratteristiche socio- demografiche

“Proteggere i bambini dalle interferenze delle industrie del tabacco”

Dalle Sorveglianze Global Youth Tobacco Survey e Health Behaviour in School-aged Children (GYTS e HBSC) e dalle indagini più aggiornate emerge un **notevole incremento di fumatori fra i giovanissimi**. In particolare l'uso del tabacco si rileva in crescita a partire dalle **fasce d'età 11-13 anni e 14-17 anni** (età in cui è vietata la vendita), per tutte le tipologie di prodotti contenenti tabacco o nicotina (sigarette tradizionali, sigarette elettroniche e tabacco riscaldato). Inoltre emerge una prevalenza superiore fra le femmine soprattutto nella fascia 14-17 anni.



In particolare è importante il dato rilevato per l'anno 2022 dalla Sorveglianza GYTS da cui emerge che nella fascia d'età **13-15 anni la prevalenza di fumatori è del 25%**, è notevolmente diminuito l'uso esclusivo delle sigarette tradizionali ma è **molto aumentato l'uso delle sigarette elettroniche** e l'uso contemporaneo di più tipologie di prodotti (e-cig, htp, sig. tradizionali).

Gli studi dimostrano che i ragazzi esposti ai contenuti dei social sul tabacco sono a rischio di diventare consumatori. I contenuti social sul tabacco possono essere in forma di testo, immagini o audiovisivi ideati per aumentare l'uso del tabacco, attraverso pubblicità, promozioni, sponsorizzazioni, oppure comportamenti che ritraggono positivamente l'uso del tabacco. Singoli studi hanno evidenziato che l'esposizione a contenuti del tabacco è un fattore di rischio specifico per iniziare e/o continuare ad usare tabacco.

I danni del fumo

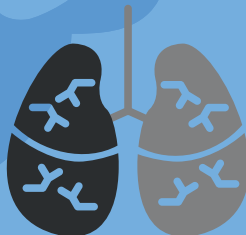
Il fumatore ha una speranza di vita di 10 anni inferiore al non fumatore.

La gravità dei danni dovuti al tabacco è direttamente proporzionale al consumo, per cui sono importanti età di inizio, numero di sigarette giornaliere, numero di anni di fumo, inalazione più o meno profonda del fumo.

Il tabacco provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

Il fumo di tabacco, in particolare, è una causa nota o probabile di almeno **27 malattie**, tra le quali broncopneumopatie croniche ostruttive e altre **patologie polmonari croniche, cancro del polmone** e altre forme di cancro, **cardiopatie**, vasculopatie, precoce danno renale diabetico, impotenza maschile e influisce negativamente sull'apparato riproduttivo femminile.

Le sostanze chimiche individuate nella combustione del tabacco sono circa 4.000 di cui circa **60 sono state riconosciute come cancerogene**, la nicotina è tra le sostanze nocive contenute nel fumo di tabacco. Il fumo è una miscela di sostanze nocive per la salute, che causa danni a tutti gli organi e apparati del corpo umano, attraverso meccanismi come il danneggiamento del DNA, infiammazione e stress ossidativo.



I benefici per la salute dopo che smetti di fumare

**20
minuti**

Si normalizzano: pressione arteriosa, battito cardiaco, temperatura mani e piedi.



**8
ore**

Scende il livello di CO2 e si normalizza il livello di O2 nel sangue.



**24
ore**

Diminuisce il rischio di attacco cardiaco.



**48
ore**

Migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto.



**72
ore**

Si rilassano i bronchi e migliora il respiro
Aumenta la capacità polmonare.

**3-9
mesi**

Diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse.



**5
anni**

Scende la mortalità da tumore polmonare per fumatore medio (1 pacchetto al giorno) da 137 per centomila persone a 72.



**10
anni**

Vengono rimpiazzate le cellule precancerose.
Diminuisce il rischio di altri tumori (bocca, laringe, esofago, vescica, reni e pancreas).



**Dopo 10
anni**

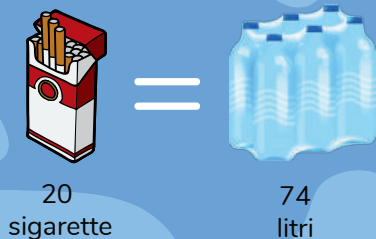
il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non fuma.



E se non dovesse bastare....

Si risparmiano, in media, oltre **100 euro al mese**.
Capelli, pelle, denti e unghie diventano più belli.

Le industrie del tabacco sfruttano il nostro pianeta.



3.7 litri di acqua impiegati per produrre 1 sola sigaretta.



Ogni 300 sigarette prodotte, un albero tagliato.



300 sigarette



1 albero tagliato



Ogni anno distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno.

La terra coltivabile e l'acqua sono già scarse, eppure vengono largamente utilizzate per coltivare tabacco. Migliaia di ettari di boschi vengono distrutti per fare spazio alla coltura del tabacco e per produrre combustibile per l'essiccazione delle foglie.

Così la terra fertile viene sottratta alle tanto necessarie colture alimentari.

Contribuendo così alla crisi alimentare globale.



Le industrie del tabacco sfruttano il nostro pianeta.



4.5 trilioni di mozziconi di sigarette vengono gettati nell'ambiente ogni anno.

I mozziconi di sigaretta gettati al suolo rappresentano la prima fonte di inquinamento al mondo, con effetti sull'ecosistema acquatico e terrestre. Abbandonati nell'ambiente, i mozziconi rilasciano molte delle sostanze contenute all'interno del filtro tra cui *arsenico*, *piombo* e *nicotina*.

1 mozzicone impiega fino a **15 anni** per decomporsi. I filtri delle sigarette sono composti da acetato di cellulosa, un materiale sintetico; non sono biodegradabili ma si decompongono lentamente in parti sempre più piccole fino a diventare delle microplastiche.

84 milioni di tonnellate di CO₂ emesse per la produzione di tabacco, è



l'equivalente di **280.000** razzi lanciati nello spazio.



Fonte:



World Health
Organization



Centro trattamento tabagismo ASL VERCELLI

Liberarsi dalla dipendenza dal è possibile, anche con l'aiuto del Centro per il trattamento del tabagismo, situato in **corso Prestinari 193 a Vercelli**: accessibile gratuitamente e senza impegnativa, è contattabile allo **0161/256257**, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15.

Cosa propone?

- Visita medica specialistica: valutazione del grado di dipendenza dalla nicotina, misurazione strumentale del monossido di carbonio nell'aria espirata, terapia farmacologica con farmaci specifici per ridurre il desiderio compulsivo e l'astinenza associati alla cessazione del fumo, trattamenti sostitutivi a base di nicotina (cerotti, gomme da masticare), monitoraggio del peso corporeo);
- Attività di counseling psicologico motivazionale: valutazione del grado di dipendenza psicologica dalla sigaretta, supporto motivazionale nel percorso di disassuefazione, elaborazione di strategie comportamentali per smettere di fumare;
- Invio del paziente a visita specialistica Pneumologica;
- invio del paziente dallo Psicologo per un adeguato supporto psicologico;
- Eventuale partecipazione a gruppi motivazionali di supporto a sostegno del paziente tabagista: si tratta di un gruppo volto all'acquisizione di nuovi strumenti sulle tematiche di motivazione al cambiamento, con tecniche specifiche del tipo "Training Group"
- Presa in carico della durata di 1 anno.
- Prima visita di circa 45 minuti, controlli successivi circa 15 minuti.

Realizzazione a cura del
S.D.U. Osservatorio Epidemiologico ASL VC



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli