



31 maggio 2023
Giornata Mondiale
contro il Tabacco

PER LA SALUTE "VINCE" CHI DICE NO



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

#impegnarsi a smettere

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.



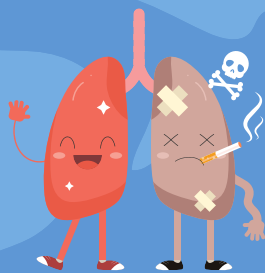
**10
anni**

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 risorse che il tabacco utilizza dal nostro pianeta



20
sigarette



74
litri



3.7 litri di acqua impiegati per produrre **1 sola sigaretta.**



Ogni 300 sigarette prodotte, un albero tagliato.



300
sigarette



1 albero tagliato



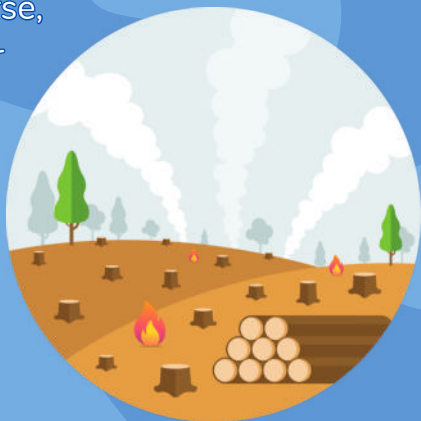
Ogni anno distrutti circa **3,5 milioni di ettari** di terreno.

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.





PREVENZIONE
PIEMONTE

Le risorse che il tabacco utilizza dal 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

A CURA DEL
S.D.U Osservatorio Epidemiologico
ASL VC

A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Verona

REGIONE
PIEMONTE