

Lega Friulana per il Cuore

# **PERCHE' SMETTERE DI FUMARE E' SALVACUORE**

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione  
Cardiovascolare, Udine

a nome del

**Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:**  
dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti  
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

# Perché smettere di fumare?

- È chiaramente dimostrato che l'abitudine al fumo di sigaretta favorisce l'insorgenza di malattie cardiovascolari in generale e dell'infarto in particolare.
- Il fumo è un fattore di rischio molto importante che conduce sia allo sviluppo che alla progressione delle lesioni aterosclerotiche

# Perché smettere di fumare?

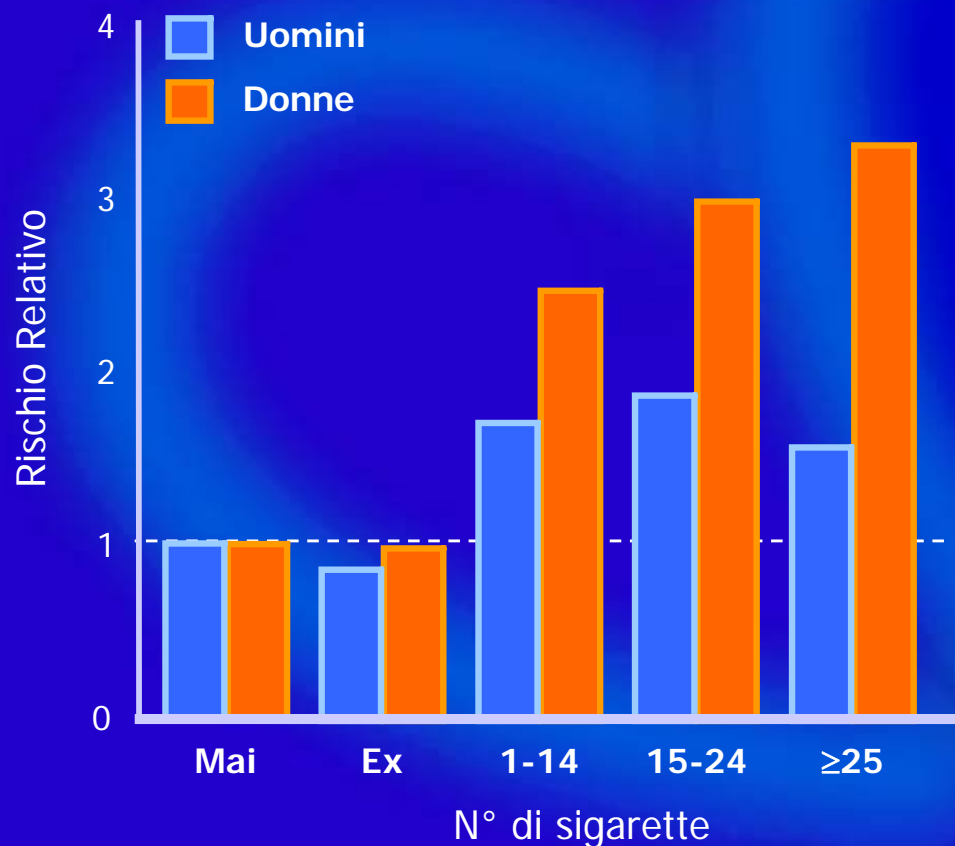
- Il fumo è il maggior fattore di rischio modificabile, conosciuto per coronaropatia, negli U.S.A., ed incide per il 29% tra i morti per infarto miocardico e per il 17% tra i morti per stroke.



# Fumo di sigaretta e rischio di infarto miocardico

## In relazione al consumo

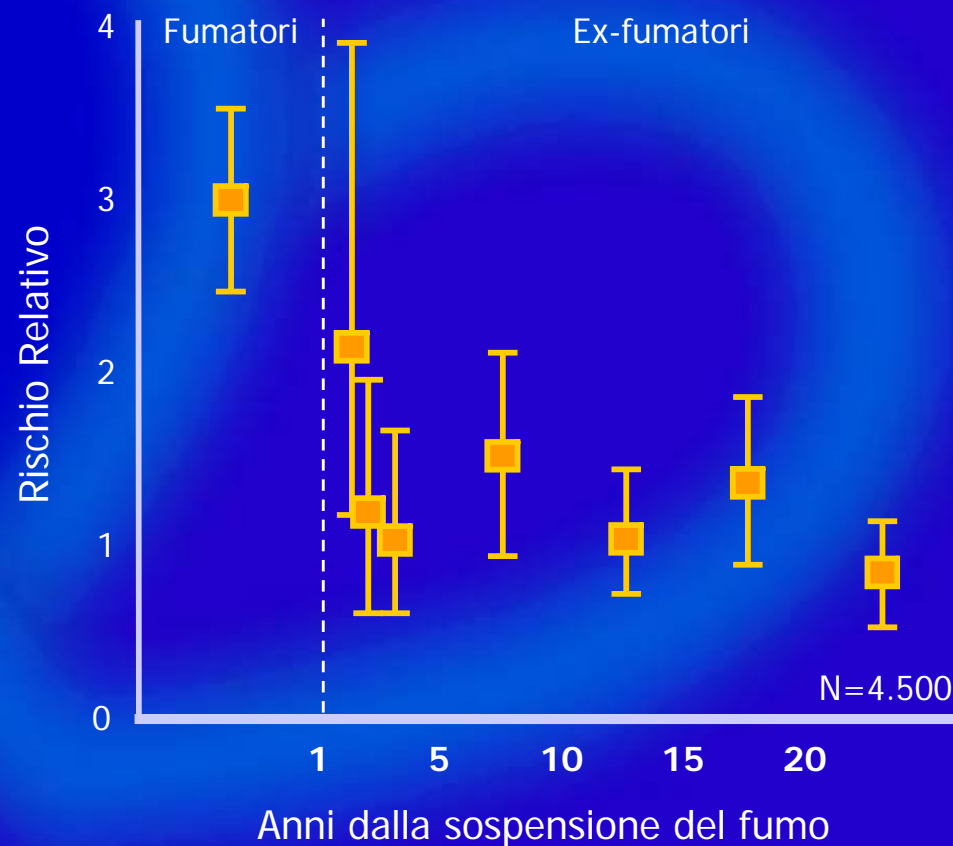
Studio condotto su una popolazione di 25.000 soggetti seguiti per 12,3 anni



BMJ 1998

## In relazione alla sospensione

N.B. Il rischio di una persona che non abbia mai fumato è uguale ad 1

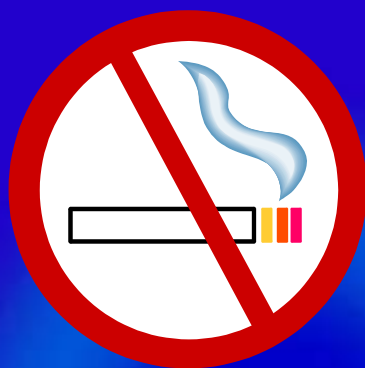


N Engl J Med 1985



# Perché smettere di fumare?

- Il fumo di sigaretta è responsabile della morte di una persona ogni 8 secondi (4 milioni di persone all'anno) e si stima che nei prossimi anni tali dati sono destinati ad aumentare. In Europa sono 500.000 per anno le morti causate dal fumo, mentre in Italia si contano circa 80-85.000 decessi all'anno.



- **Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo, non è mai troppo tardi per smettere, i benefici cominciano subito.**
- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.**

# Perché smettere di fumare?

- Il fumo è dannoso ad ogni età ma il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare o pneumologica è dipendente dall'età di inizio di tale abitudine. Inoltre il rischio è connesso al numero di sigarette fumate e alla profondità dell'inalazione
- A livello dell'apparato cardiovascolare il fumo è responsabile di cardiopatia ischemica, arteriopatia obliterante arti inferiori, ictus, aneurisma dell'aorta addominale.

# Fumo e mortalità nel mondo

- 10.000 decessi al giorno
- 2.000.000 decessi all'anno
- 50% dei fumatori perirà per il fumo

## La situazione in Italia

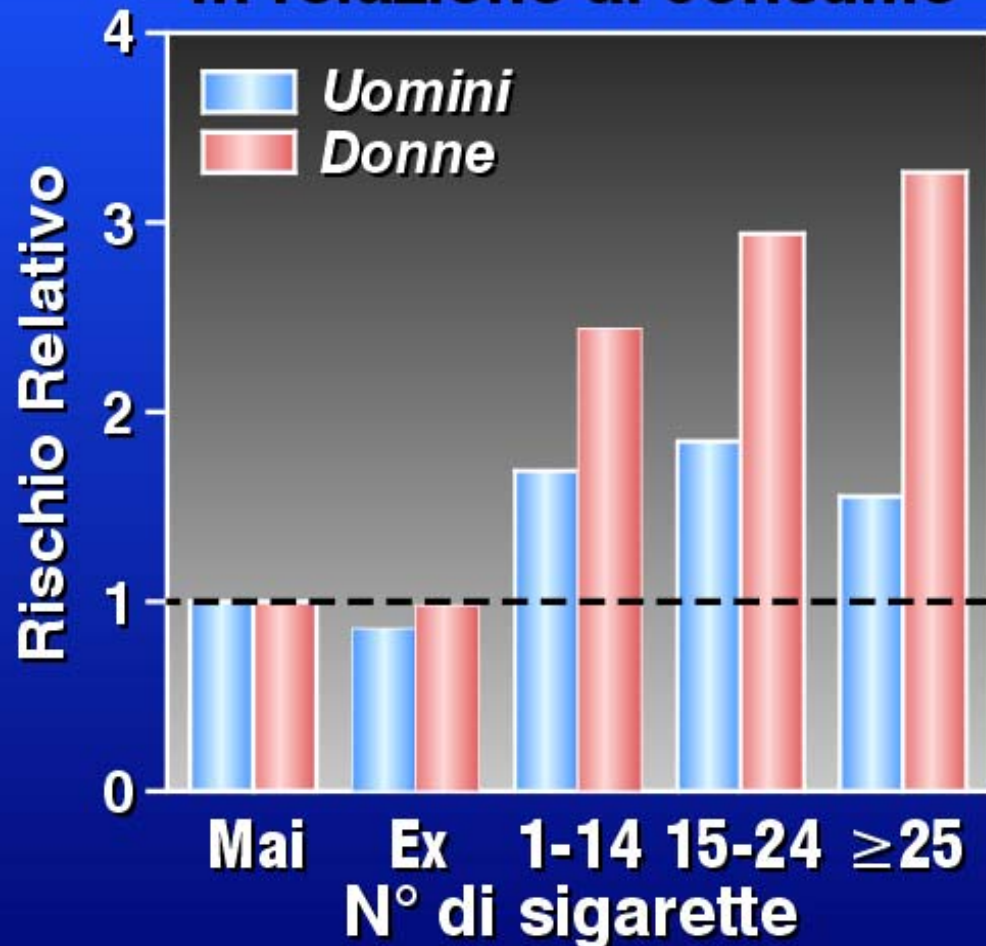
*80.000 vittime all'anno*

- 90% dei decessi per tumori polmonari
- 2/3 delle vittime della BPCO
- 1/4 delle morti cardiovascolari



# Fumo di sigaretta e rischio di infarto miocardico

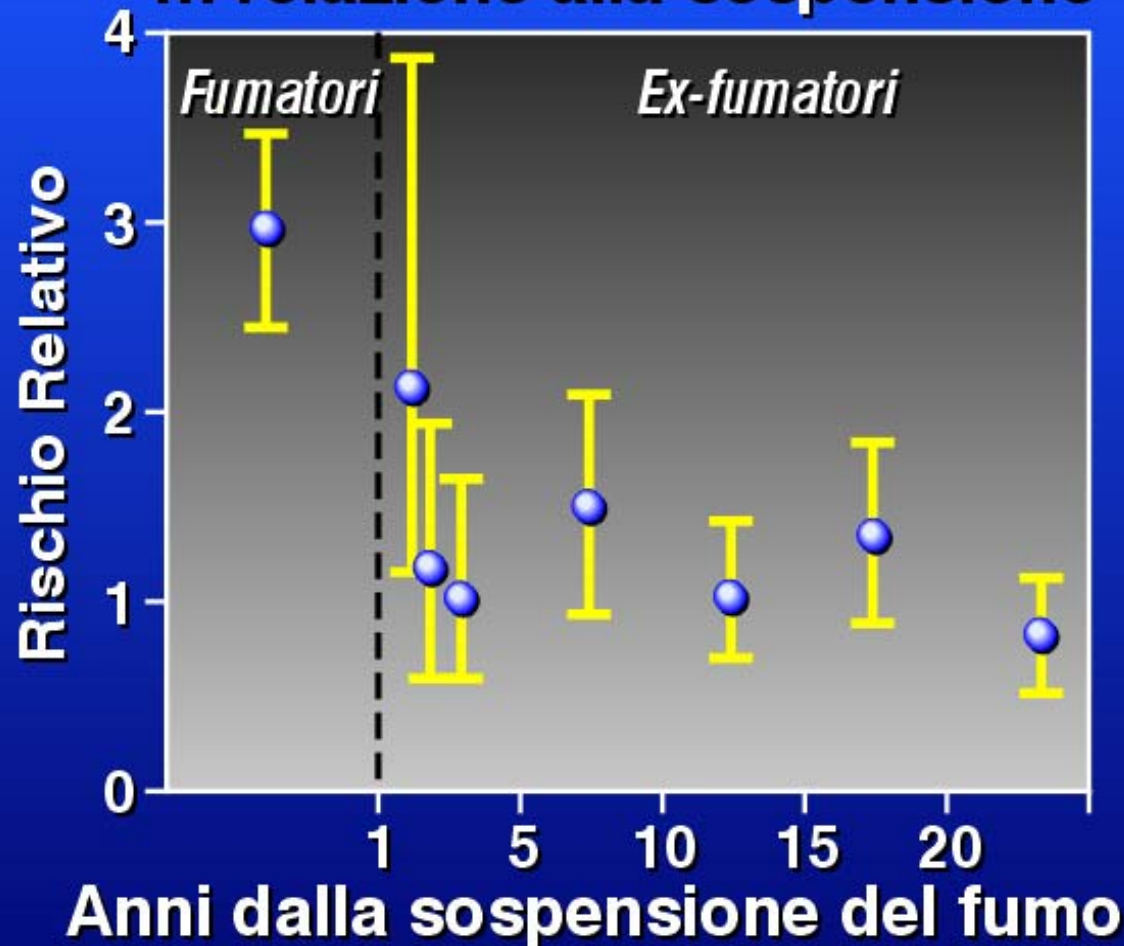
In relazione al consumo



Studio condotto su una popolazione di 25.000 soggetti seguiti per 12,3 anni

BMJ, 1998

In relazione alla sospensione



N.B.: Il rischio di una persona che non abbia mai fumato è uguale ad 1

N = 4.500

N Engl J Med, 1985

# Perché smettere di fumare?

- Tra le varie sostanze contenute nel fumo di sigaretta (di cui la maggior parte si formano durante la combustione) alcune sostanze sono particolarmente dannose per l'organismo: nicotina (responsabile della dipendenza), monossido di carbonio, sostanze ossidanti, benzopirene e altre sostanze cancerogene

# Perché fa male?

- Nel fumo di sigaretta vi sono più di 4000 sostanze, molte citotossiche, mutagene e cancerogene:
  - catrame
  - arsenico
  - formaldeide
  - ammoniaca
  - benzopirene
  - ossido d'azoto
- La più incriminata è la nicotina
  - citotossica
  - induce dipendenza (stimolo neuroendocrino)

# Meccanismi di danno da fumo

- I meccanismi attraverso cui il fumo esercita i suoi effetti negativi sull'apparato cardiovascolare sono molteplici: riduzione del colesterolo HDL, aumento del colesterolo LDL, ipertensione arteriosa, aumento dell'attività piastrinica, aumento della vasocostrizione, produzione di monossido di carbonio, produzione di radicali liberi.



# Meccanismi di danno da fumo

- Il fumo può aumentare il tono pressorio (un fumatore di circa 20 sig/die registra un aumento protratto della pressione arteriosa durante tutta la giornata), modificare le capacità coagulative e aumentando i livelli circolanti di monossido di carbonio il quale si sostituisce all'ossigeno nel legame con l'emoglobina e riducendo l'ossigeno trasportato ai tessuti.



# Perché smettere di fumare?

- Smettere di fumare determina un calo importante dell'incidenza di cardiopatia ischemica. E' stato calcolato che l'aspettativa di vita di un soggetto di 35 anni che smette di fumare aumenta di 3-5 anni e il rischio si riduce solo dopo 1 anno dalla cessazione del fumo; dopo 20 anni diventa simile, ma sempre superiore a quello di un soggetto che non ha mai fumato. In un paziente con un pregresso infarto miocardico il rischio di recidiva si riduce del 50% dopo la cessazione del fumo

# Perché smettere di fumare?

- La cessazione del fumo rappresenta la strategia più efficace per ridurre la mortalità associata al fumo di sigaretta

# Perché smettere di fumare?

- La consapevolezza degli effetti devastanti del fumo di sigaretta in Italia è sottovalutata. La prevalenza dei fumatori attivi è del 32 e 14% rispettivamente per uomini e donne, e ogni anno la percentuale dei fumatori tra 14 e 24 anni è in continuo aumento.

# Quali effetti a breve termine?

- Entro 12 ore dall'ultima sigaretta il tuo organismo migliorerà. I livelli di monossido di carbonio e nicotina in circolazione declineranno rapidamente e il tuo cuore e i tuoi polmoni inizieranno a riparare i danni causati dal fumo di sigaretta.

# Quali effetti a breve termine?

- Entro pochi giorni inizierai a notare alcuni cambiamenti, il senso dell'odorato e del gusto potranno migliorare, respirerai più facilmente e la tosse del fumatore inizierà a scomparire. Ci saranno anche sintomi da astinenza come aumento temporaneo di peso causato da ritenzione di liquidi, la bocca asciutta, la lingua o le gengive irritate.



# Quali benefici a lungo termine?

- Se smetti di fumare aggiungi un numero di giorni produttivi e sani della tua vita; ma soprattutto migliorerai fortemente le tue possibilità di una vita più lunga. Ridurrai significativamente il tuo rischio di morte per malattia coronarica, ictus, bronchite cronica, enfisema e vari tipi di cancro.

# Consigli per smettere di fumare

- Prima di smettere:
  - Pensare di smettere
  - Cambiare marca di sigarette
- Dopo aver smesso
  - Evitare le tentazioni
  - Trovare nuovi abitudini
  - Trovare sostituti della sigaretta
- A lungo termine
  - Seganare i progressi
  - Controllare il peso corporeo

# Consigli per smettere di fumare

- volerlo assolutamente
- fissare una data favorevole per smettere
- essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
- tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
- cambiare le proprie abitudini: mangiare più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
- tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
- non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare “solo una sigaretta”
- evitare, in particolare all’inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
- premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
- smettere completamente.

# Cosa succede se sento ancora il desiderio di fumare?

- Pensare ai motivi che hanno spinto a smettere di fumare
- Anticipare le situazioni di crisi e prepararsi a evitarle
- Premiare se stessi per aver smesso di fumare
- Pensare positivo
- Usare tecniche di rilassamento
- Cercare il sostegno degli altri

# Cosa succede se ci ricado e fumo una sigaretta?

- Riconoscere con se stessi che si è ricaduti
- Identificare la causa scatenante
- Fatti aiutare dal tuo medico



# Stimoli al fumo

- bere un caffè
- parlare al telefono
- leggere il giornale
- aspettare l'autobus
- lavorare sotto pressione
- fare una pausa di lavoro
- guardare la TV
- finire un buon pasto
- guardare altre persone che fumano
- una discussione in famiglia
- bere un aperitivo
- incontrare il capo ufficio
- sentirsi solo
- aspettare al ristorante
- guidare l'auto
- giocare a carte

# Motivi per smettere di fumare

Il fumo impregna i vestiti ed i capelli di un cattivo odore.

Il fumo danneggia gravemente la salute.

Il fumo genera la mia tosse.

Il fumo mi toglie il fiato e mi impedisce di gustare i cibi

Non voglio essere schiavo di un'abitudine. Desidero avere maggiore controllo della mia vita

Fumare è uno spreco di denaro. Non voglio più spendere denaro per una cattiva abitudine

Fumare in presenza di non fumatori mi fa sentire a disagio

# Fumo passivo

- **IL FUMO PASSIVO E' MOLTO PIU' NOCIVO PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE DI QUANTO DIMOSTRATO FINO AD OGGI !**