

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?

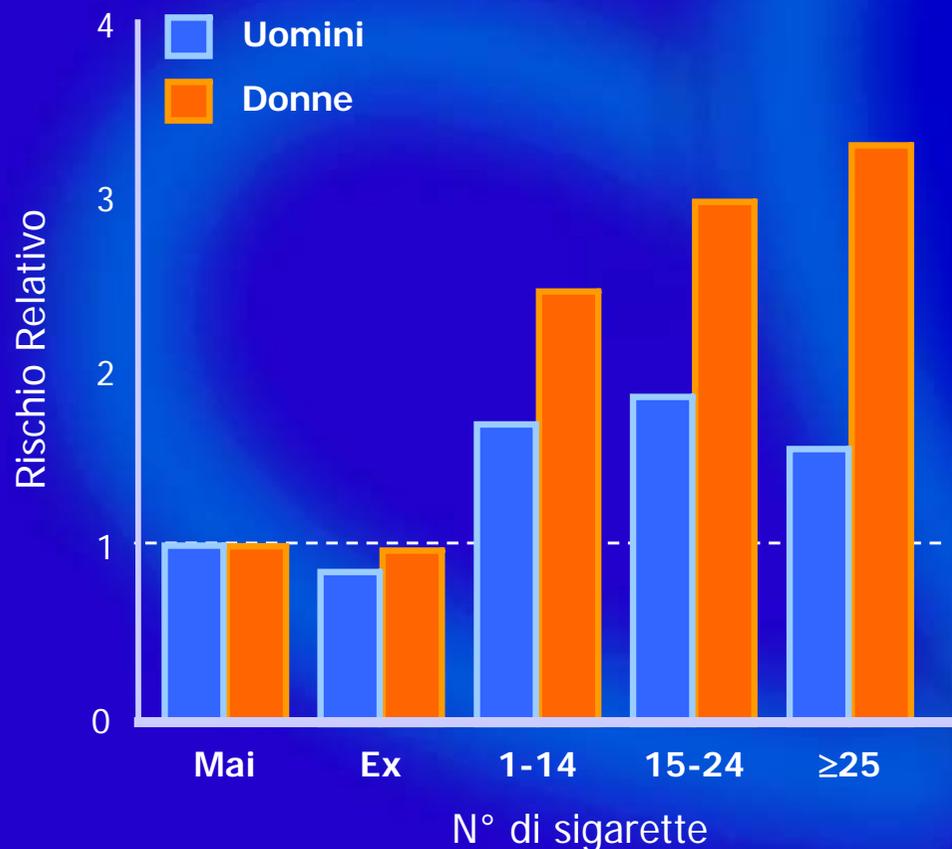
- Il fumo è il maggior fattore di rischio modificabile, conosciuto per coronaropatia, negli U.S.A., ed incide per il 29% tra i morti per infarto miocardico e per il 17% tra i morti per stroke.



Fumo di sigaretta e rischio di infarto miocardico

In relazione al consumo

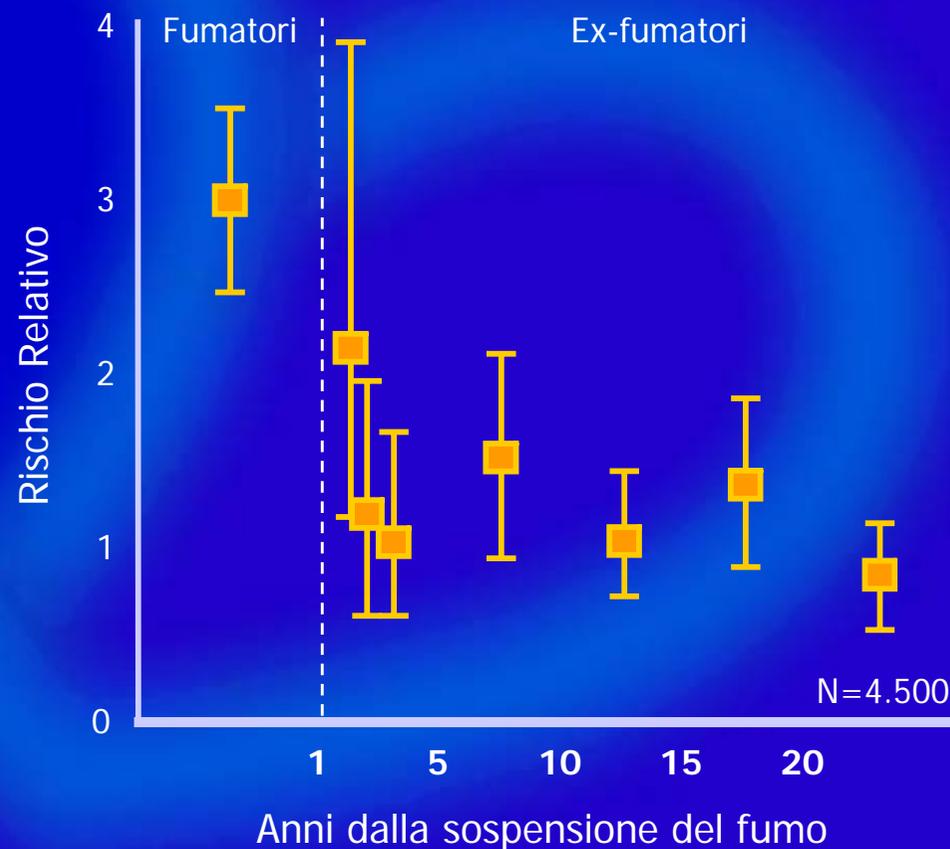
Studio condotto su una popolazione di 25.000 soggetti seguiti per 12,3 anni



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

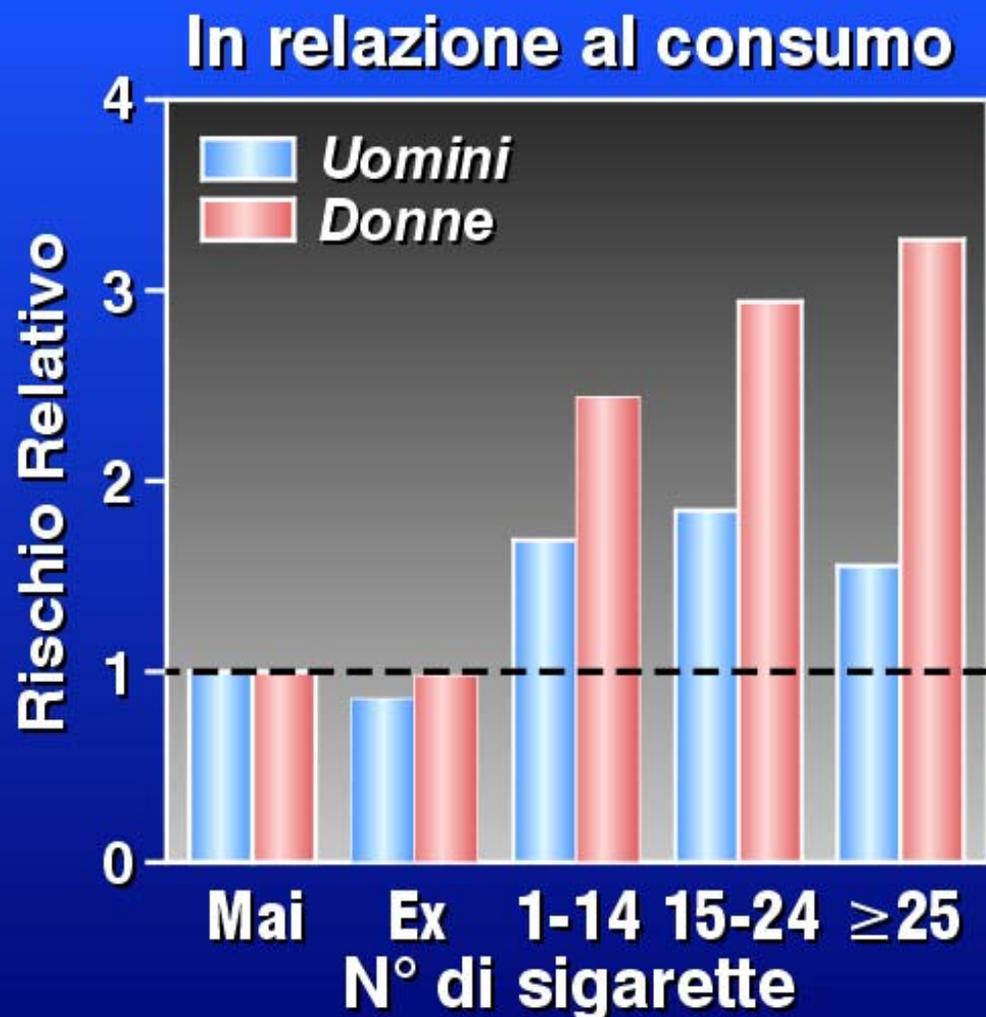
- 10.000 decessi al giorno
- 2.000.000 decessi all'anno
- 50% dei fumatori perirà per il fumo

La situazione in Italia

80.000 vittime all'anno

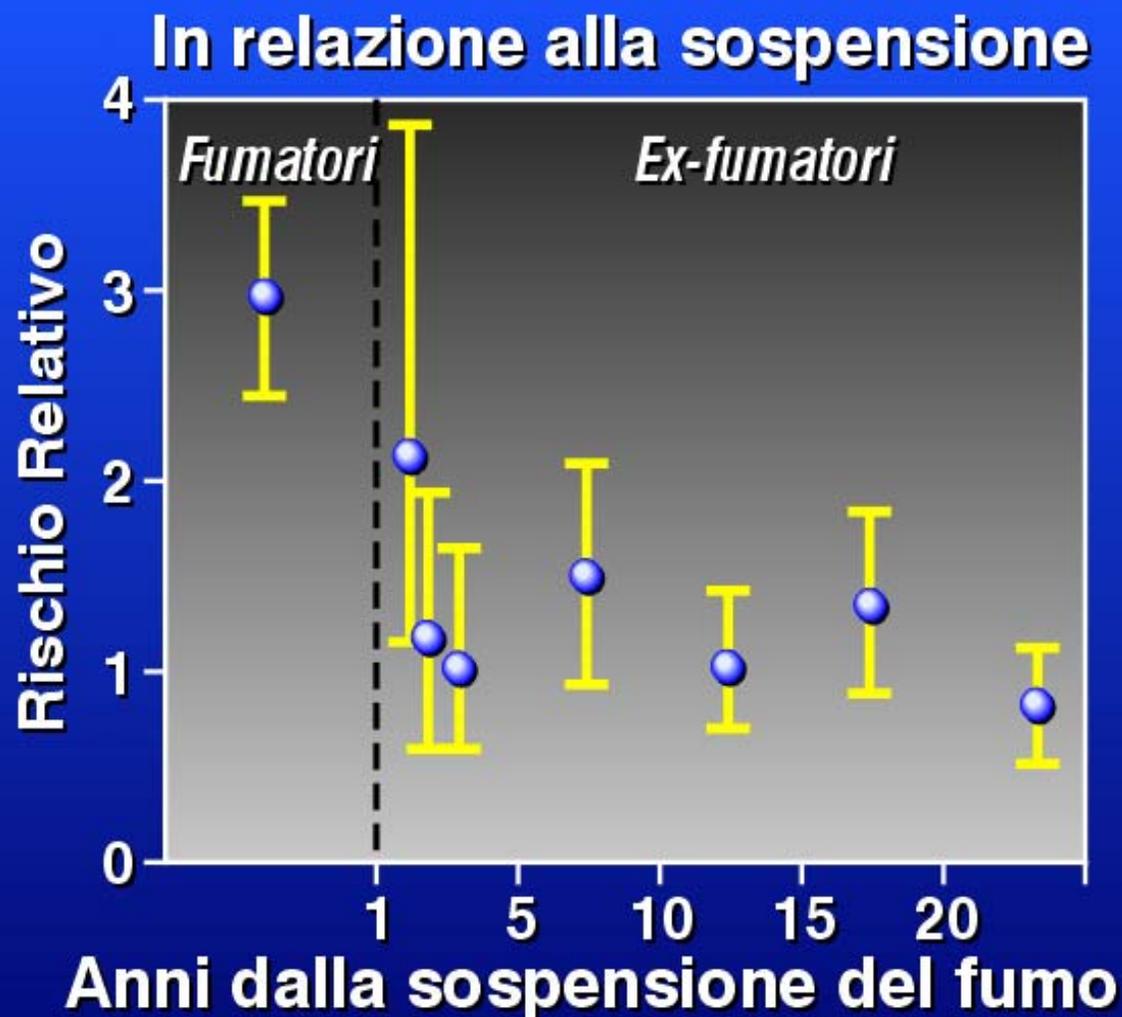
- 90% dei decessi per tumori polmonari
- 2/3 delle vittime della BPCO
- 1/4 delle morti cardiovascolari

Fumo di sigaretta e rischio di infarto miocardico



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

BMJ, 1998



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 sottovalutato. 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 !**