

► **Dati di fatto
su fumo e
fumo passivo**



► Dati di fatto su fumo e fumo passivo

Il fumo di tabacco è composto da più di 7'000 sostanze, componenti a volte solidi, a volte gassosi. La maggior parte di queste sostanze è tossica, circa 70 sono cancerogene. Le sostanze tossiche del fumo di tabacco, aspirando, raggiungono i polmoni, e di lì il sangue. Il sangue trasporta le sostanze tossiche in tutto l'organismo.

► Cancro

L'elenco degli organi nei quali il fumo di tabacco fa insorgere tumori è lungo e va da bocca, gola, laringe, esofago, polmoni a stomaco, fegato, pancreas, reni, vescica e collo dell'utero fino al retto.

► Cuore e sistema circolatorio

Le conseguenze più gravi sono infarto cardiaco, ictus o morbo di Bürger (gamba del fumatore).

► Vie respiratorie

Il fumo di tabacco appiccica fra loro i sottili alveoli polmonari. Il che all'inizio provoca tosse da fumo, per andare a finire in insufficienza respiratoria. Così che non si riesce più a spegnere un fiammifero ad una distanza di 15 centimetri.

► Gravidanza

Il fumo in gravidanza costituisce una minaccia per la salute della madre e del nascituro. Le fumatrici soffrono più spesso di complicazioni durante la gravidanza. Il fumo provoca più di frequente un parto di feto morto o un parto prematuro ed è una delle cause della morte infantile improvvisa.

► Gli uomini e il fumo

I fumatori sono impotenti con maggior frequenza rispetto ai non fumatori.

► Le donne e il fumo

Le fumatrici che desiderano avere figli incontrano maggiori difficoltà di rimanere incinte. Il rischio di rimanere sterili è per loro più elevato.

► Rischio elevato anche con sigarette «light»

Il consumo di sigarette con basso contenuto di catrame, nicotina e monossido di carbonio comporta quasi gli stessi rischi per la salute del consumo di sigarette con contenuto elevato. Su ogni pacchetto di sigarette è stampato il contenuto massimo di catrame, nicotina e monossido di carbonio. Queste cifre si basano su misurazioni meccaniche. Ma le persone non

sono macchine. Le persone aspirano il fumo di tabacco più profondamente nei polmoni, trattengono il fumo più a lungo o fumano tutta la sigaretta fino al filtro. Agendo abitualmente in questo modo, fumatrici e fumatori si procurano la dose di nicotina che è loro necessaria.

- Chi passa dalle sigarette normali a quelle a basso contenuto di catrame corre quasi lo stesso rischio di contrarre cancro polmonare.
- Ugualmente alto rimane, anche cambiando, il rischio di infarto.

I dati sul pacchetto di sigarette sono ingannevoli. Le quantità di nicotina, catrame e monossido di carbonio assunte sono infatti molto più elevate di quelle che risultano sul pacchetto.

► Fumo di tabacco

Il fumo di tabacco contiene migliaia di diverse sostanze chimiche. Fra queste fra l'altro nicotina, catrame e monossido di carbonio.

La **nicotina** è una droga molto potente, simile a eroina e cocaina. Nei giovani può creare dipendenza già dopo aver provato poche sigarette. Inoltre la nicotina fa aumentare il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

Di conseguenza all'organismo occorre più ossigeno, il che significa che cuore e circolazione sanguigna vengono sovraccaricati.

► I dati di fatto più importanti sul fumo passivo

Il fumo di tabacco inspirato involontariamente contiene una quantità di sostanze nocive simile a quelle del fumo aspirato in modo attivo. Pertanto il fumo passivo fa ammalare e porta a morte prematura.

Il fumo passivo è formato dal fumo di tabacco della brace della sigaretta e da quello espirato dai fumatori. Anche per il fumo passivo non si possono stabilire livelli minimi di tollerabilità. Dato che già quantità minime danneggiano la salute.

- negli adulti non fumatori il fumo passivo provoca cancro polmonare, malattie cardiache e ictus.

Catrame è un termine generico per le componenti del fumo di tabacco in forma liquida o semiliquida. Le sostanze tossiche del catrame provocano il cancro in organi del tutto diversi fra loro. Inoltre il catrame colora di giallastro denti e dita.

Il **monossido di carbonio** è un gas tossico inodore che viene anch'esso prodotto dalla combustione del tabacco. Il monossido di carbonio si sostituisce all'ossigeno nel sangue. L'ossigeno è d'importanza vitale per l'organismo. Chi fuma molto può assumere fino ad un 12 per cento in meno di ossigeno.

- Nei bambini esso rallenta lo sviluppo dei polmoni, fa aggravare l'asma e aumenta il rischio di malattie respiratorie e otite dell'orecchio medio.

Le donne incinte non fumatrici costrette a respirare involontariamente il fumo di altri, possono partorire bambini sottopeso alla nascita. Nei bambini piccoli il fumo passivo fa crescere il rischio di morte infantile improvvisa.

► Come può proteggersi efficacemente dal fumo passivo?

Solo ambienti interni completamente liberi dal fumo offrono al cento per cento una protezione dai danni alla salute provocati dal fumo passivo. Ciò vale sia per l'abitazione, che anche per l'automobile. Invece fumando ad es. con la finestra aperta o in cucina il fumo di tabacco continua a penetrare nell'abitazione.

► Linea stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle

11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le altre lingue esiste un numero telefonico per ciascuna.

0848 183 183 albanese

0848 184 184 porthogese


0848 189 189 romancio

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

at  **Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo**
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

GRAZIE  **Associazione non-Fumatori**
Casella postale 7 | 6963 Pregassona
Tel. 079 240 01 01 | Fax 091 940 44 44
asn@swissonline | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch