

► Le donne e il fumo: Dati di fatto



► Le donne e il fumo: Dati di fatto

Dopo che si è smesso di fumare si riducono anche i rischi caratteristici per il sesso femminile, cui sono esposte le fumatrici.

► Quante donne fumano?

In Svizzera, a partire dalle 15enni, fuma una donna su cinque. Il 15 per cento fuma ogni giorno, il 6 per cento di tanto in tanto. La quota più alta di fumatrici è fra le donne giovani:

- **Da 20 a 24 anni: 36,5 per cento**
(ogni giorno 22,6 %, di tanto in tanto 13,9 %),
- **da 25 a 34 anni: 30 per cento**
(ogni giorno 21,1 %, di tanto in tanto 8,8 %).

Fonte: Monitoraggio svizzero delle dipendenze, Tabacco.

► Quali rischi corrono in particolare le fumatrici?

- In caso di contracccezione con un contraccettivo ormonale combinato le fumatrici, soprattutto a partire dai 35 anni, corrono un rischio più elevato rispetto alle non fumatrici che si formi una trombosi o che un embolo occluda un vaso sanguigno.
- Le fumatrici presentano normalmente più rughe in viso delle non fumatrici.
- Le fumatrici che desiderano avere figli incontrano maggiori difficoltà di rimanere incinte. Il rischio di rimanere sterili è per loro più elevato.
- Il fumo in gravidanza costituisce una minaccia per la salute della madre e del nascituro. Una fumatrice incinta incorre più spesso in

complicazioni e in parti prematuri o di bambini morti.

- I figli delle fumatrici nascono spesso sottopeso. Inoltre il fumo durante la gravidanza fa crescere il rischio di morte improvvisa del neonato dopo la nascita.
- Le fumatrici entrano prima in menopausa rispetto alle non fumatrici.
- Nelle fumatrici compaiono più di frequente fratture dell'anca. Dopo la menopausa le fumatrici presentano una minore massa ossea rispetto alle donne che non hanno mai fumato.
- Le fumatrici corrono un rischio più elevato di cancro al collo dell'utero.
- Fumatrici che muoiono a causa di una malattia legata al tabacco perdono in media 14 anni di vita.

Col cancro ai polmoni le donne hanno nettamente guadagnato terreno: nel corso di 20 anni il numero dei decessi femminili per cancro polmonare si è più che raddoppiato, fatto che si spiega con l'alta percentuale di fumatrici. Il fumo è di gran lunga la causa principale non solo per il cancro ai polmoni. Esso fa aumentare anche la probabilità di ammalarsi di numerose altre forme di cancro.

► Dopo quanto tempo sono percettibili i vantaggi per chi smette di fumare?

Il battito cardiaco accelerato e la pressione sanguigna scendono velocemente a valori normali e entro dodici ore il monossido di carbonio nel sangue, velenoso, scende a un livello normale.

- Nel giro di dodici settimane migliora la circolazione sanguigna nell'organismo e si ristabiliscono le funzionalità polmonari.
- Entro nove mesi diminuiscono tosse e insufficienza respiratoria dovute al fumo. I cigli vibratili dei polmoni ricominciano a riprendersi e riescono di nuovo a espellere meglio dai polmoni catarro e sporcizia, abbassando così il rischio di infezioni.
- Se una donna smette di fumare prima o all'inizio di una gravidanza diminuiscono i rischi connessi al fumo, compresa la difficoltà a rimanere incinta, la sterilità o quelli di parti prematuri e di neonati sottopeso.
- Nel giro di un anno si dimezza il rischio di una malattia cardiaca dovuta al fumo.
- Dopo cinque anni il rischio di cancro al collo dell'utero dovuto al fumo è sceso al livello di una non fumatrice.

E inoltre, dopo che si è smesso di fumare il fiato ha un odore più gradevole, i denti ingialliti ritornano più bianchi, l'odore di tabacco scompare dai capelli, sparisce il colore giallastro di dita e unghie, il cibo ha un sapore migliore e l'olfatto lavora di nuovo indisturbato.

► Perché le donne vogliono smettere di fumare?

La salute ci guadagna già dopo poco tempo che si è smesso di fumare. Quasi una fumatrice su tre vorrebbe smettere già nei prossimi sei mesi.

Nella fascia d'età fra i 25 e i 34 anni ci sono più donne che uomini che si ripropongono di smettere di fumare entro un mese. A dare la spinta può essere il desiderio di maternità, una gravidanza o il fatto di vivere con bambini piccoli.

Indipendentemente dall'età, a pensare di smettere sono soprattutto le donne che fumano ogni giorno e quelle che faticano a respirare. Ma anche le donne che scelgono consapevolmente un'alimentazione sana si ripropongono con maggior frequenza di liberarsi della dipendenza dalla nicotina.

► Di quanti chili aumenta il peso corporeo dopo che si è smesso di fumare?

Smettere di fumare comporta in circa l'80 per cento dei casi un aumento di peso. L'aumento maggiore si registra nei primi tre mesi. Dopo dodici mesi l'aumento ammonta in media a 4-5 chili. Il 16 per cento delle persone pesa meno, il 13 per cento aumenta di più di dieci chili.

Ma i vantaggi per la salute dovuti all'abbandono del fumo superano di gran lunga i possibili rischi che potrebbero essere legati ad un

aumento di peso. Con un'alimentazione equilibrata l'aumento di peso può spesso essere contenuto. Anche il movimento fisico aiuta a combattere contro i chili di troppo. Smettere di fumare è consigliabile in ogni caso.

► 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 189 189 romancio

0848 183 183 albanese

0848 184 184 porthogese

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.



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



**Assoziazione Svizzera
Non-Fumatori**

Via Sonvico 11 | 6952 Canobbio
T +41 (0)91 940 44 45 | M +41 (0)79 240 01 01
asn@nonfumatori.ch | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

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

Autore: Nicolas Broccard, Büro Context | Grafica: HP Hauser | Stampa: Printgraphic SA | © AT Svizzera/05.2017/500/A519