

# Tabacco



DIPENDENZE | SVIZZERA

**Sigarette**  
**Additivi**  
**Nicotina**  
**Dipendenza**  
**L'ultima**  
**Fumo passivo**

### **Bisogna agire subito**

L'ideale sarebbe non iniziare a fumare del tutto. Coloro che fumano dovrebbero invece smettere al più presto perché tanto più si è dipendenti dalla sigaretta, più diventa difficile uscirne.

Non è facile, ma esistono vari metodi per smettere di fumare. Chiedere sostegno aumenta notevolmente le possibilità di riuscire a smettere.

Tornare ad essere un non-fumatore porta a risparmiare, si riguadagna un aspetto fresco, un odore piacevole, una migliore condizione fisica, ...

### **Informazioni, consigli e aiuto**

Associazione Svizzera non fumatori  
Via Sonvico 11, 6952 Canobbio  
asni@swissonline.ch  
www.nonfumatori.ch

### **Vuoi altri flyer?**

Radix Svizzera italiana  
CP 4044, 6904 Lugano  
info@radix-ti.ch  
www.radixsvizzeraitaliana.ch

**Dipendenze Svizzera** Tel. 021 321 29 11  
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40  
Casella postale 870 CP 10-261-7  
CH-1001 Losanna www.dipendenzesvizzera.ch

# Tabacco

## Lo sanno tutti!

Il tabagismo può provocare problemi respiratori, crisi cardiache, ischemie cerebrali e tumori. Dal punto di vista sessuale il consumo di sigarette aumenta il rischio d'impotenza e infertilità. Il fumo uccide prematuramente 25 persone al giorno in Svizzera, più delle morti per AIDS, droghe illegali o alcol, più degli incidenti stradali, gli omicidi e i suicidi sommati. Fumare nuoce alla salute, lo sanno tutti, ma nonostante questo molti fumano ...

## Molti fumano ... ma la maggioranza non fuma!

Molti giovani pensano che la maggior parte dei ragazzi della loro età fumi e che fumando «si stia sul pezzo». Falso! La maggior parte dei giovani in realtà non fuma, e se invece si considerano i giovani fumatori, quasi la metà di loro vorrebbe smettere. Sul piatto della bilancia pesano molto di più gli svantaggi e i rischi. Alla fine non è così geniale fumare!

## Cosa c'è all'interno di una sigaretta?

Una sigaretta è composta da numerose sostanze:

- la nicotina porta rapidamente a forte dipendenza
- i catrami sono responsabili degli effetti cancerogeni del tabacco
- il monossido di carbonio è un pericoloso gas che riduce i tassi di ossigeno nel sangue e gli impedisce di alimentare correttamente gli organi
- i gas irritanti paralizzano il sistema di «auto-pulizia» delle vie respiratorie provocando bronchiti e problemi polmonari
- gli additivi del tabacco che vengono utilizzati per enfatizzare il gusto della sigaretta potrebbero aumentare i rischi di tumore (nelle sigarette vendute in Svizzera sono stati trovati 48 additivi)

## Fumare per sembrare più cool?

L'industria del tabacco vorrebbe farci credere che fumare doni un'aria alla moda e che sia un modo per sentirci liberi e sofisticati! D'altronde, nella sola Svizzera, si spen-

dono decine di milioni di franchi per incitarcì al fumo! Ma, dopo attenta analisi, è veramente così cool diventare dipendenti, correre grossi rischi per la propria salute, spendere soldi (che se ne vanno in fumo), avere un alito cattivo? Come riesce l'industria del tabacco a manipolarci in modo così efficace?

## Dall'abitudine alla dipendenza?

Fumare una sigaretta ogni tanto può velocemente diventare un'abitudine solidamente radicata: la sigaretta del mattino, quella durante la pausa, quella dopo i pasti o che si accende per strada, quella prima di andare a dormire, senza dimenticare la sigaretta che si fuma per nascondere un disagio o in un momento di timidezza. Il consumo di queste sigarette è strettamente legato a situazioni determinate, e lentamente non se ne riesce più a farne a meno. Molti, tra coloro che inizialmente fumavano in modo occasionale, si sono ritrovati dipendenti da un pacchetto al giorno in meno di un anno. L'abitudine si è trasformata in vera dipendenza psichica e fisica.

Inoltre fumare sigarette con quantitativi minori di nicotina non cambia nulla: il ritmo e l'intensità con cui si aspira il fumo aumenterà per permettere al corpo di ricevere la quantità di nicotina che esso reclama.

## Il fumo passivo

Respirare il fumo degli altri è altrettanto pericoloso. Essere esposti al fumo del tabacco per un periodo considerevole può provocare cancro ai polmoni o altre malattie anche in persone che non hanno mai fumato. Nessuno dovrebbe subire il fumo degli altri.