

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
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11
CP 10-261-7
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.