

Giornata mondiale senza tabacco (World no tobacco day)

Descrizione

[Centro antifumo](#)

[Tabacco e infezioni respiratorie](#)

Il 31 maggio di ogni anno, è la Giornata mondiale contro il fumo indetta dall'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#).

Tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute un posto di primo piano spetta sicuramente al fumo di tabacco, riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo.

Per l'OMS il consumo di tabacco (tabagismo) rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la principale causa di morte evitabile; quasi 6 milioni di persone perdono la vita ogni anno per i danni da tabagismo e fra le vittime oltre 600.000 sono non fumatori esposti al fumo passivo cioè al fumo che viene inalato involontariamente da coloro che vivono a contatto con uno o più fumatori. Ogni anno, il 31 maggio, l'OMS e i partner in tutto il mondo celebrano la Giornata Mondiale senza Tabacco, evidenziando i rischi per la salute associati al consumo di tabacco e sostenendo politiche efficaci per ridurre il consumo di tabacco.

Careggi per i corretti stili di vita

Nel 2015 AOUC Careggi ha approvato il regolamento aziendale sulla [Tutela della salute contro i danni derivanti dal fumo](#) che estende il divieto di fumare in tutta l'area ospedaliera, non solo nei locali ma anche negli spazi aperti.

È un atto di coerenza con la mission dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi, che mira alla tutela della salute dei propri utenti, alla prevenzione dei rischi per i lavoratori e alla [promozione della cultura dei corretti stili di vita per i dipendenti](#) e per i cittadini; un atto di responsabilità nei confronti della comunità nel contrastare uno dei principali fattori di rischio per la salute.

2019 L'impegno di AOUC è mantenuto negli anni, con la programmazione di eventi formativi rivolti al personale sanitario, ai pazienti che iniziano il percorso presso il [Centro Antifumo Careggi](#), con giornate presso l'Ordine dei Medici di Firenze, presso le scuole nel territorio per sensibilizzare i giovani. Da un questionario interno abbiamo rilevato che il nostro impegno e le iniziative sono stati molto apprezzati dai dipendenti che si sono dimostrati sensibili, e auspicano di mantenere la linea della promozione dei corretti stili di vita in generale.

L'impegno degli operatori sanitari

Ogni anno in Toscana muoiono circa 5.500 persone per patologie fumo-correlate: è come se ogni mese si schiantasse sul Monte Morello o sul Monte Serra un Boeing 747 da 500 posti.

I fumatori in Toscana sono circa 700.000; di questi circa 300.000 tra i 40 e i 60 anni nei prossimi anni

si ammaleranno più frequentemente di malattie fumo-correlate, quindi è proprio su di loro che si dovrebbe focalizzare l'attenzione.

In Toscana purtroppo spesso i fumatori smettono dopo i 60 anni, ormai quando le patologie fumo-correlate sono già insorte. Nonostante questo non è mai troppo tardi per smettere di fumare.

L'esempio degli adulti, ed in particolare degli operatori sanitari, può dare un contributo importante nel limitare l'iniziazione al fumo delle nuove generazioni.

Medici, infermieri e tutti gli operatori sanitari in genere dovrebbero consigliare a tutti i fumatori di smettere, anche se sono essi stessi fumatori. Nessuno è obbligato a smettere, ma il consigliare stili di vita sani diventa sempre di più uno dei compiti irrinunciabili di tutte le professioni sanitarie.

Vuoi smettere di fumare?

Se sei uno dei 700.000 fumatori toscani, concediti un pò di tempo per leggere questo appello. Non è nostra intenzione colpevolizzarti per questa vera e propria dipendenza, ma sappi che ogni anno, nella nostra regione, un decesso su sette è attribuibile ai danni delle sigarette.

Non vogliamo spaventarti con cifre terroristiche sui danni provocati dal fumo, ma ti invitiamo a riflettere sul fatto che potrebbe essere arrivato il momento per provare a smettere di fumare.

Può essere l'investimento più importante della tua vita, sia in termini di salute che economici: una volta che ti sarai liberato da questo pericoloso stile di vita, il rischio di ammalarti di patologie legate al fumo si abbasserà, con il passare degli anni: vivrai sicuramente più a lungo e con una migliore qualità della vita.

I benefici a breve termine sono evidenti: si respira meglio, la tosse sparisce, aumenta la resistenza fisica e anche il tuo aspetto trarrà un evidente miglioramento. Inoltre, in soli cinque anni, risparmierai fino a 11.000 euro.

Gli strumenti che hai a disposizione in questo percorso sono molti:

- [misura il tuo rapporto con il tabacco](#)
- cerca aiuto: rivolgerti al tuo medico curante, al [Centro antifumo](#) di Careggi o ai Centri di altre aziende sanitarie
- non ti scoraggiare se al primo tentativo non ce la fai!
- se preferisci fare da solo, la tecnologia può esserti di aiuto: scarica l'applicazione gratuita [iCoach exsmokers](#) della Commissione Europea che ti aiuterà passo dopo passo ad abbandonare la sigaretta. Ti verrà inviato un programma personalizzato e ogni giorno riceverai suggerimenti e consigli, mentre il pulsante antipánico ti permetterà di superare i momenti più duri.

Rifletti sul tuo rapporto con il fumo: non fumare è meglio!

Vivere bene è questione di Stile

Uno stile di vita corretto ti aiuta a vivere meglio

Prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare!

Spegni la sigaretta e...

accendi la tua fantasia

1. Prova a smettere di fumare
2. Smettere di fumare è un processo, i tentativi non andati a buon fine non sono sconfitte ma passi di avvicinamento alla meta

3. Smettere di fumare da soli non è facile, cerca aiuto in un gruppo che sostiene, motiva e facilita la tua scelta
4. Scegliere di non fumare in alcuni contesti (in casa, sul lavoro, in macchina, etc) aiuta a ridurre o a smettere di fumare e tutela la salute di chi non fuma (fumo passivo)
5. ascolta il suggerimento di non fumare da parte degli operatori sanitari: è un'indicazione che può motivarti nel cambiamento
6. Smettere di fumare ti fa risparmiare soldi che potrai usare per te e per la tua famiglia

accendi il tuo benessere

1. Respirerai meglio e gradualmente si ridurrà la tosse fino a sparire
2. Migliorerai la tua resistenza fisica e la tua prontezza di riflessi
3. Avrai più concentrazione e calma
4. Dormirai meglio, con un sonno più continuo e profondo
5. Diminuiranno notevolmente i rischi di patologie circolatorie e cardiache, di ictus e di cancro
6. La tua pelle tornerà rosea e lucida
7. Bloccherai l'aumento delle rughe attorno a occhi, bocca e guance
8. Il tuo alito sarà più fresco e leggero e migliorerai il tuo gusto e il tuo olfatto
9. Ridurrai il cattivo odore dei tuoi vestiti, nella tua auto e nel casco
10. Migliorerai la tua salute e quella dei tuoi familiari

accendi un percorso di salute

Tempo trascorso dall'ultima sigaretta	Sintomi e benefici
20 minuti	La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca si normalizzano (smettere di fumare aiuta da subito).
2 ore	Il livello di nicotina diminuisce e inizia a sentire il desiderio di un'altra sigaretta. Rimani saldo nei tuoi propositi.
8 ore	Il livello di nicotina si è ridotto a metà. Il monossido di carbonio è diminuito della metà circa con conseguente aumento dei livelli di ossigeno.
24 ore	Nel tuo organismo non c'è più monossido di carbonio e la capacità del sangue di trasportare ossigeno aumenta. I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo. Abbassamento della pressione.
48 ore	Il gusto e l'olfatto iniziano a migliorare. Proverà più gusto nel mangiare. Non esageri, in particolare eviti dolci, merendine, caramelle. Prediliga frutta, verdura, acqua.
3 giorni	Respiri meglio e recuperi energia, sta aumentando la sua capacità polmonare
1 settimana	Inizi a diminuire il tuo rischio di infarto cardiaco.

Da 2 a 12 settimane	La circolazione continua a migliorare. La pelle appare più luminosa. Il sistema delle microciglia dell'apparato respiratorio garantisce una sempre maggior pulizia dei bronchi. Questo potrebbe procurarle ancora un pò di tosse, è un buon segno, i suoi polmoni stanno riacquistando la funzionalità che avevano prima di iniziare a fumare.
Da 3 a 9 mesi	La capacità polmonare è aumentata e questo ti permette di sopportare meglio gli sforzi fisici e di essere più reattivo, le normali attività quotidiane risulteranno meno faticose.
5 anni	Il rischio di infarto si è dimezzato, così come quello di tumore alla bocca ed alla gola.
10 anni	Il rischio di tumore polmonare è divenuto la metà di quello di un fumatore, quello di infarto è pari a chi non ha mai fumato

cambia lo stile di vita, che non è solo spengere la sigaretta

1. Mangia secondo una dieta sana, come quella mediterranea, mastica piano e lentamente
2. Riduci il più possibile il consumo di bevande alcoliche (vino, birra, super alcolici), di zucchero e di sale: meno è meglio!
3. Riduci il consumo di alimenti dolci nel corso della giornata e riduci o evita il consumo di bibite dolcificate e degli energy drink
4. Bevi acqua regolarmente, spesso, a piccoli sorsi, nell'arco della giornata; ricorda che l'unica vera bevanda è l'acqua e che caffè, tè, cole e simili non sarebbero da considerare come apporto di liquidi
5. Consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, possibilmente di stagione e a Km 0
6. Fai attività fisica, meglio se con amici e familiari per divertirti e stare insieme, possibilmente a contatto con la natura
7. Dormi il tempo necessario, svegliati 5 minuti prima del solito per far colazione senza fretta
8. Concediti momenti di meditazione e rilassamento; prenditela con calma; prenditela con calma: agitarti, arrabbiarti e stressarti non ti aiuterà
9. Dedica del tempo ogni settimana a fare qualcosa che ti piace, prenditi cura te stesso
10. Rispetta l'ambiente e fai uso di prodotti e materiali che non lo danneggino
11. rispetta gli altri, sii cordiale e gentile con tutti

informati di più

Decreto antifumo

In base al recepimento della Direttiva Europea 40/2014 sui prodotti del tabacco, sono entrati in vigore i pittogrammi nei pacchetti di sigarette (immagini con malati affetti da patologie fumo-correlate), che si aggiungono alle scritte (tipo "il fumo uccide"), il divieto di fumo nelle auto con bambini e divieto di fumo nelle pertinenze esterne di reparti ginecologici e pediatrici, nonché divieto di utilizzo di additivi e potenziamento del divieto di vendita ai minori con multe ai tabaccaia se trovati a vendere ai minori, nonché ritiro della licenza alla seconda infrazione.

- [Cosa dice il decreto antifumo 2016](#)
- [#Smokefree poster Careggi](#)

Divieto di abbandono di mozziconi

L'art. 40 del [collegato ambientale 221/2015](#) è entrato in vigore il **2 febbraio 2016**, come recepimento della Direttiva Europea sui prodotti del tabacco e prevede:

- il divieto di abbandono mozziconi (previste multe fino a 300 Euro)
- il divieto di gettare mozziconi nelle acque o negli scarichi con analoghe sanzioni
- multe per chi getta per terra scontrini, fazzoletti di carta e gomme da masticare
- che i Comuni provvedano a installare nelle strade, nei parchi e nei luoghi di alta aggregazione sociale appositi raccoglitori per la raccolta dei mozziconi dei prodotti da fumo
- che i produttori, in collaborazione con il Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare, debbano attuare campagne di informazione, al fine di sensibilizzare i consumatori sulle conseguenze nocive per l'ambiente derivanti dall'abbandono dei mozziconi dei prodotti da fumo,

Il 50 per cento delle somme derivanti dai proventi delle sanzioni amministrative pecuniarie è versato all'entrata del bilancio dello Stato per essere riassegnato ad un apposito Fondo istituito presso lo stato di previsione del Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare e destinato all'installazione di raccoglitori e all'effettuazione di campagne di informazione.

Il restante 50 per cento dei suddetti proventi è destinato ai comuni nel cui territorio sono state accertate le relative violazioni ed è destinato alle attività di installazione di raccoglitori e all'effettuazione di apposite campagne di informazione da parte degli stessi comuni, volte a sensibilizzare i consumatori sulle conseguenze nocive per l'ambiente derivanti dall'abbandono dei mozziconi dei prodotti da fumo e dei rifiuti di piccolissime dimensioni, nonché alla pulizia del sistema fognario urbano.

L'epidemia da tabacco: i numeri nel mondo, in Italia e in Toscana

Il consumo di tabacco ha raggiunto le dimensioni di un'epidemia globale che uccide nel mondo 6 milioni di persone ogni anno, di cui 600.000 non fumatori per esposizione a fumo passivo.

In Italia l'epidemia da tabacco uccide ogni anno 83.000 fumatori o ex-fumatori per patologie legate all'abitudine al fumo e 1.100 non fumatori per patologie legate all'esposizione a fumo passivo; inoltre il fumo passivo è responsabile in Italia di 20.000 casi di infezioni acute delle basse vie respiratorie in età pediatrica e di 15.000 casi di otiti medie nei bambini.

In Toscana muoiono ogni anno 5.500 persone per patologie fumo-correlate e 100 soggetti non fumatori per patologie legate all'esposizione al fumo passivo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che, se non saranno attuate efficaci politiche di contrasto, entro il 2030 moriranno ogni anno nel mondo oltre 8 milioni di fumatori e più dell'80% di questi decessi prevenibili sarà tra le persone che vivono nei paesi a basso e medio reddito.

Quanti sono i fumatori nel mondo, in Italia e in Toscana

Nel mondo ci sono oltre un miliardo di fumatori, di cui l'80% uomini. Infatti, mentre in Europa, Nord e Sud America e Australia il fumo è anche un problema della donna, questo ancora non succede in Cina, India e nei Paesi Arabi.

In Italia i fumatori sono circa 11 milioni, 6 milioni di uomini e 5 milioni di donne, ma ci sono anche 6 milioni e mezzo di ex-fumatori, a testimonianza del fatto che si può riuscire a smettere.

I fumatori in Toscana sono 700.000.

Cosa c'è in una sigaretta?

Una volta accesa, la sigaretta produce oltre 70 cancerogeni, tra cui le nitrosammine tabacco-specifiche, gli idrocarburi policiclici aromatici, polonio-210, arsenico, benzene, berillio, cadmio, cromo,

ossido di etilene, nichel, cloruro di vinile. Produce inoltre sostanze irritanti come l'acroleina e veleni come il monossido di carbonio, responsabile dei problemi cardiovascolari dei fumatori.

Una volta spento più o meno bene, il mozzicone viene rilasciato nell'ambiente e diventa un problema. In Italia ogni anno vengono gettati dai 60 ai 70 miliardi di mozziconi. Contengono nicotina, polonio-210 e altre sostanze tossiche. Le cicche rappresentano il 40% dei rifiuti raccolti nel Mediterraneo.

Effetti dell'abitudine al fumo, alcuni ancora poco noti....

Oltre i tumori, come quello del polmone, laringe, esofago, vescica, utero, reni, pancreas e stomaco, nonché alcuni tipi di leucemia negli adulti, il fumare determina bronchite ed enfisema polmonare, infarto cardiaco e ictus.

Nei fumatori si registra l'aumento della frequenza dei disturbi dell'erezione, e nel liquido spermatico qualità ed densità ridotta ed un aumento del numero dei leucociti.

Le fumatrici hanno un'incidenza più elevata di sterilità e un aumentato rischio di gravidanze tubariche, di aborti spontanei, parti prematuri, rottura precoce delle membrane fetali, placenta previa e distacco prematuro della placenta.

Anche il fumo passivo può causare disturbi e malattie nei non fumatori

Chi è esposto al fumo di tabacco, presenta un rischio aumentato del 20-30% di tumore del polmone ed un rischio aumentato del 25-30% di ammalarsi di malattia cardiaca coronarica.

Il fumo passivo inoltre determina riacutizzazioni e insorgenza di asma, polmoniti e bronchiti in adulti e bambini.

Uno degli effetti inattesi dell'introduzione nel 2005 del divieto di fumo nei locali pubblici e nei luoghi di lavoro è stata la riduzione di circa 3.000 ricoveri l'anno per infarto (4%) nel 2005 e nel 2006 in Italia. Questo effetto è legato alla riduzione della popolazione esposta a fumo passivo nei locali pubblici e nei luoghi di lavoro in virtù del divieto di fumo.

E la sigaretta elettronica?

Non abbiamo dimostrazioni scientifiche riguardo alla sicurezza delle sigarette elettroniche. Queste differiscono molto l'una dall'altra nella sicurezza del prodotto e nel contenuto di nicotina. La sicurezza del prodotto è spesso insufficiente soprattutto nell'acquisto via internet. La qualità di nuovi prodotti è migliorata, ma per i consumatori è talvolta impossibile scoprirne il contenuto.

Per i fumatori passare dalle sigarette tradizionali di tabacco alle sigarette elettroniche permette di evitare di esporsi a molte sostanze tossiche e cancerogene che si producono con la combustione del tabacco, a patto che i fumatori chiudano davvero con le sigarette di tabacco. Però non sappiamo ancora se usare la sigaretta elettronica sia un metodo davvero efficace per smettere di fumare le sigarette di tabacco. Il problema principale è che l'uso della sigaretta elettronica non permette di interrompere la gestualità del fumare e quindi risulta più facile ricominciare con le sigarette tradizionali. Non è da escludere che il consumo di sigarette elettroniche costituisca una minaccia per altre persone attraverso il fumo passivo. Ed infine dati epidemiologici provenienti dagli Stati Uniti ci dicono che la sigaretta elettronica per gli adolescenti rappresenta spesso il primo passo per iniziare a fumare!

Collaborazioni

Questo spazio è dedicato a tutti coloro che cercano informazioni sul fumo di sigaretta.

Le informazioni qui riportate sono a cura dei medici del [Centro antifumo](#), [Centro Alcolologico Regionale Toscana – CART](#), [Nutrizione clinica](#), [ISPO](#), [A.C.A.T. – Associazione dei Club Alcolologici Territoriali \(metodo Hudolin\)](#)

, [LILT](#) hanno carattere divulgativo e non sostituiscono il parere diretto del medico, che deve essere consultato quando necessario.







