

FUMO

Yevhenia Hrechyshnikova
Martina Casellato
Aurora Farruggia
Melissa Cattaneo

2[^]0

Che cos'è il fumo?

Il fumo consiste nell'inalazione di sostanze nocive presenti in sigarette, sigari o dispositivi elettronici come le sigarette elettroniche (vaping). Tutti questi prodotti contengono nicotina, una sostanza che crea dipendenza.

Quanti fumatori ci sono?

Nel mondo ci sono circa 1,3 miliardi di fumatori.

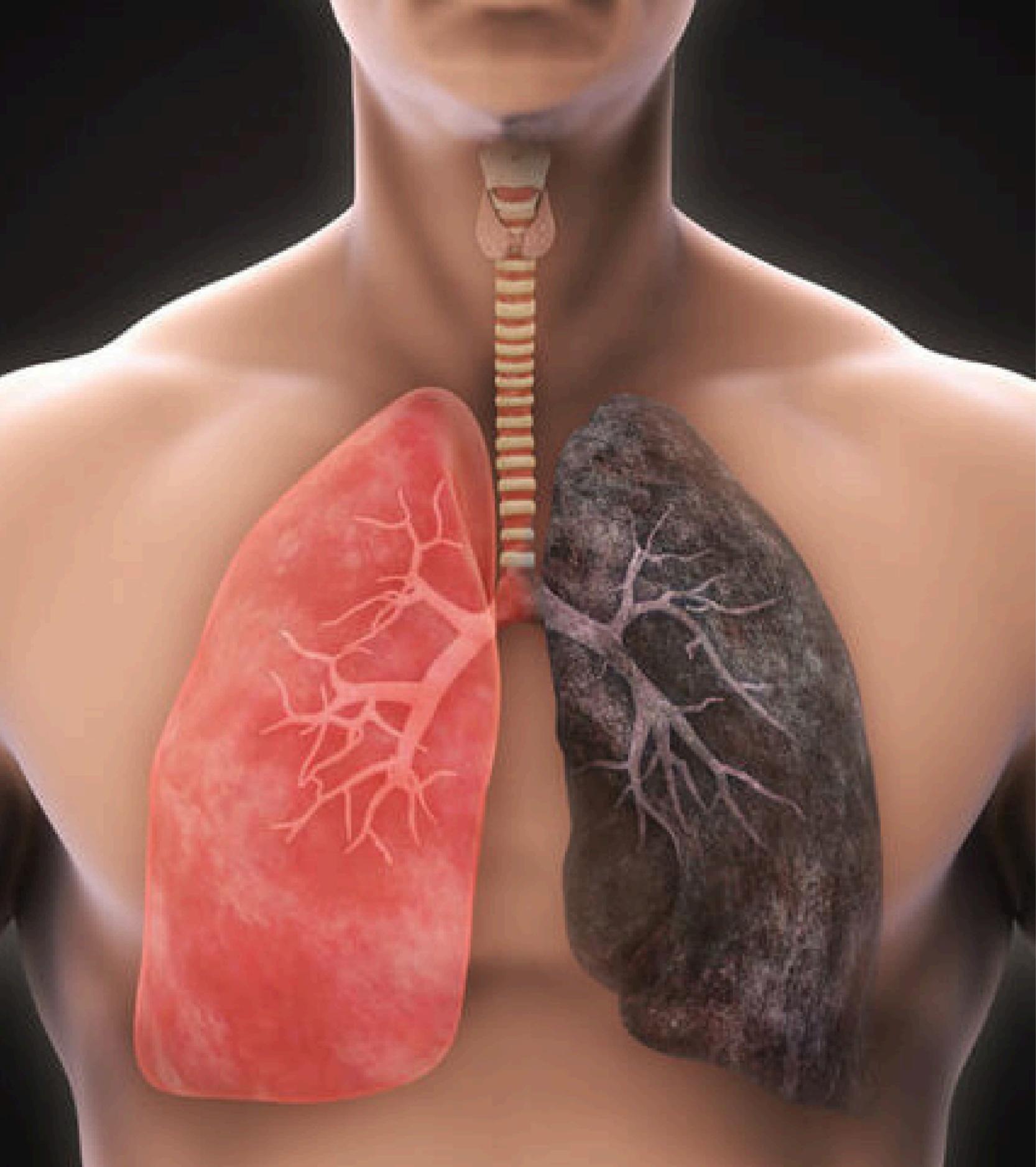
In Italia, fuma circa il 24% della popolazione adulta.

Negli ultimi anni è aumentato anche l'uso delle sigarette elettroniche, soprattutto tra i più giovani.

Composizione del fumo della sigaretta

Il fumo di sigaretta contiene oltre 7.000 sostanze chimiche, tra le quali ci sono:

- Nicotina: una sostanza altamente dipendente che può causare assuefazione.
- Catrame: un agente cancerogeno che può causare il cancro.
- Monossido di carbonio: un gas tossico che può ridurre la capacità del sangue di trasportare ossigeno.
- Sostanze chimiche irritanti e cancerogene, come il formaldeide e il benzene.



Impatti sulla salute

- Il fumo può avere un impatto economico significativo sulla società, in termini di:
 - Costi sanitari diretti e indiretti.
 - Perdita di produttività e di lavoro.
 - Impatti sulla qualità della vita e sulla salute pubblica.
- Il fumo può anche avere un impatto sociale, in termini di:
 - Dipendenza e isolamento sociale.
 - Problemi familiari e relazionali.

Impatti sulla società

- Il fumo può avere un impatto economico significativo sulla società, in termini di:
 - Costi sanitari diretti e indiretti.
 - Perdita di produttività e di lavoro.
 - Impatti sulla qualità della vita e sulla salute pubblica.
- Il fumo può anche avere un impatto sociale, in termini di:
 - Dipendenza e isolamento sociale.
 - Problemi familiari e relazionali.

MEDICINA.it
nomediconline



Cos'è il fumo passivo?

Il fumo passivo è l'inalazione del fumo di sigaretta da parte di chi non fuma. Succede quando si è vicini a una persona che fuma.

Pericoli per chi non fuma

Respirare fumo passivo può causare gravi problemi di salute, come malattie cardiache, respiratorie e tumori, anche in chi non ha mai fumato.

Bambini: rischiano asma, bronchiti e infezioni alle orecchie.

Donne in gravidanza: il fumo passivo può causare parto prematuro o basso peso alla nascita.

Anziani: può aggravare malattie già presenti, come problemi al cuore o ai polmoni.

La dipendenza da nicotina

La dipendenza da nicotina è una condizione cronica caratterizzata dall'uso compulsivo di tabacco nonostante le conseguenze negative sulla salute.

I sintomi:

- Desiderio irresistibile di fumare
- Difficoltà a controllare il consumo di tabacco
- Astinenza quando si tenta di smettere
- Tolleranza (necessità di aumentare la quantità di tabacco per ottenere lo stesso effetto)

Come smettere di fumare?

Strategie per smettere di fumare:

- Terapia cognitivo-comportamentale; aiuta a identificare e modificare i pensieri e i comportamenti legati al fumo.
- Sostituzione della nicotina: utilizza prodotti come cerotti, gomme o inalatori per ridurre i sintomi di astinenza.
- Farmaci: come la bupropione o la vareniclina, possono aiutare a ridurre il desiderio di fumare.
- Supporto sociale: un gruppo di supporto o un amico/familiare che ti aiuti a rimanere motivato.



Smettere di
fumare è difficile,
ma è possibile!

Grazie per l'attenzione