

# FUMO E SALUTE

Educazione sanitaria per la prevenzione degli effetti del fumo sull'organismo

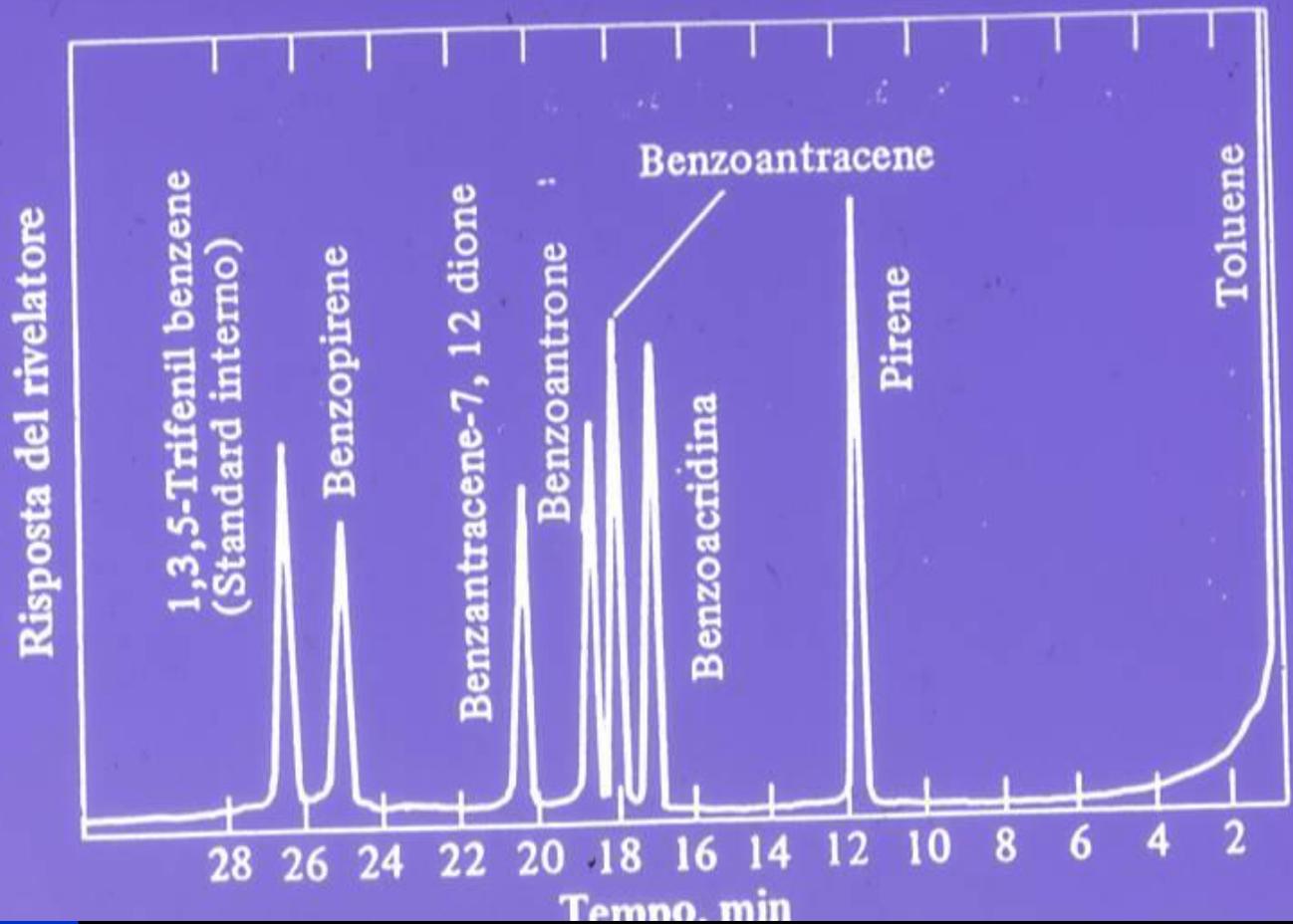
Prof. A. Stefanati – Dipartimento di Scienze Mediche

# COMPONENTI DEL FUMO

(6000 SOSTANZE CHIMICHE DI CUI 60 CANCEROGENE)

- NICOTINA E DERIVATI
- CATRAME e CANCEROGENI (I.P.A.)
- POLONIO 210 (30 sig./die = 300 RX torace/anno)
- FORMALDEIDE
- OSSIDO DI CARBONIO
- ARSENICO E CIANURO
- SOSTANZE IRRITANTI (ACROLEINA, ammoniaca, additivi chimici, acetone, etc.)

# Analisi spettrofotometrica



# RIPERCUSSIONI SULL'ORGANISMO

## NICOTINA:

- Dopo 20 sec. dall'inalazione si lega ai recettori del SNC e libera dopamina, acetilcolina, noradrenalina e serotonina (AZIONE ANFETAMINO-SIMILE).
- Surreni producono catecolamine (aumento della frequenza cardiaca, vasocostrizione e aum. P.A.)
- A livello epatico viene trasformata in cotinina (T/2 circa 2 ore)
- Assunzione cronica produce tolleranza, dipendenza fisica e psichica

# RIPERCUSSIONI SULL'ORGANISMO

## OSSIDO DI CARBONIO

- 2-20 mg/sigaretta
- Fumatore di 20 sigarette ha un tasso di carbossiemoglobina del 5-6% (nei non-fumatori max 1%)
- Ossicarbonismo cronico provoca astenia, cefalea, sofferenza vestibolare

# RIPERCUSSIONI SULL'ORGANISMO

## ACROLEINA

- Responsabile dell'arresto della dinamica delle ciglia vibratili della mucosa bronchiale
- Alterazione della motilità della muscolatura bronchiale con broncospasmo che porterà a broncopatia cronica ostruttiva (BPCO) ed enfisema

# RIPERCUSSIONI SULL'ORGANISMO

## SOSTANZE CANCEROGENE

- **I.P.A.:** catrame, aminobifenile, benzene, benzopirene, benzoantracene, 2-naftilamina, cloruro di vinile, etc : agiscono direttamente o dopo trasformazione metabolica (sistema microsomiale)
- Dopo degradazione si trasformano spesso in **RESINE IPOSSIDICHE** con potere cancerogeno superiore

## POLONIO - 210

- **Po 210 con emivita di 138 giorni alfa emittente**
- **Presente nei polifosfati di Ca (fertilizzanti)**
- **Fumare 20-30 sig./die corrisponde dosimetricamente a 300 radiografie al torace ogni anno.**
- **Causa 4 tumori polmonari ogni 10.000 fumatori/anno**
- **Livelli urinari di Po-210 sono 6 volte superiori nei fumatori rispetto ai non-fumatori**

**Lastra al torace = 0,14mSv → 42 mSv/anno= (300 RX torace)**

# RIPERCUSSIONI SULL'ORGANISMO (Nicotina e CO)

- Aumento delle pulsazioni (da 10 a 25 bpm)
- Vasocostrizione vasi periferici
- Aumento della pressione arteriosa
- CO si lega all'emoglobina e porta a ridotte prestazioni sportive per minor assorbimento di ossigeno (carbossi-emoglobina)

# Fumo, studio Usa: nascosta pericolosità additivi

Centro di ricerca per il controllo sul tabacco dell'università della California a San Francisco, ha rilevato come la Philip Morris «**abbia oscurato i risultati sulla tossicità degli additivi**». Secondo la ricerca pubblicata sulla rivista Plos Medicine, lo studio Project Mix effettuato dall'azienda aveva sostenuto l'assenza «di prove di una sostanziale tossicità associata agli additivi studiati» (sono più di 300) mentre avrebbe dovuto «rivelarne i pericoli».

- I ricercatori hanno invece riscontrato un **aumento medio del 20% del livello di 15 additivi carcinogeni**.

# Contenuto catramoso

Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno assorbe in un anno l'equivalente di 1 tazza di catrame e in 20 anni 6 Kg di particelle di polvere



# CONSIGLI IN ATTESA DI SMETTERE DEFINITIVAMENTE

- Fumare lentamente: ↑ temp. brace corrisponde ad ↑ livelli nicotina
- Spegnerle le sigarette con mozzicone lungo
- Utilizzare filtri
- Non trattenere il fumo nei polmoni
- Non riaccendere le sigarette precedentemente spente

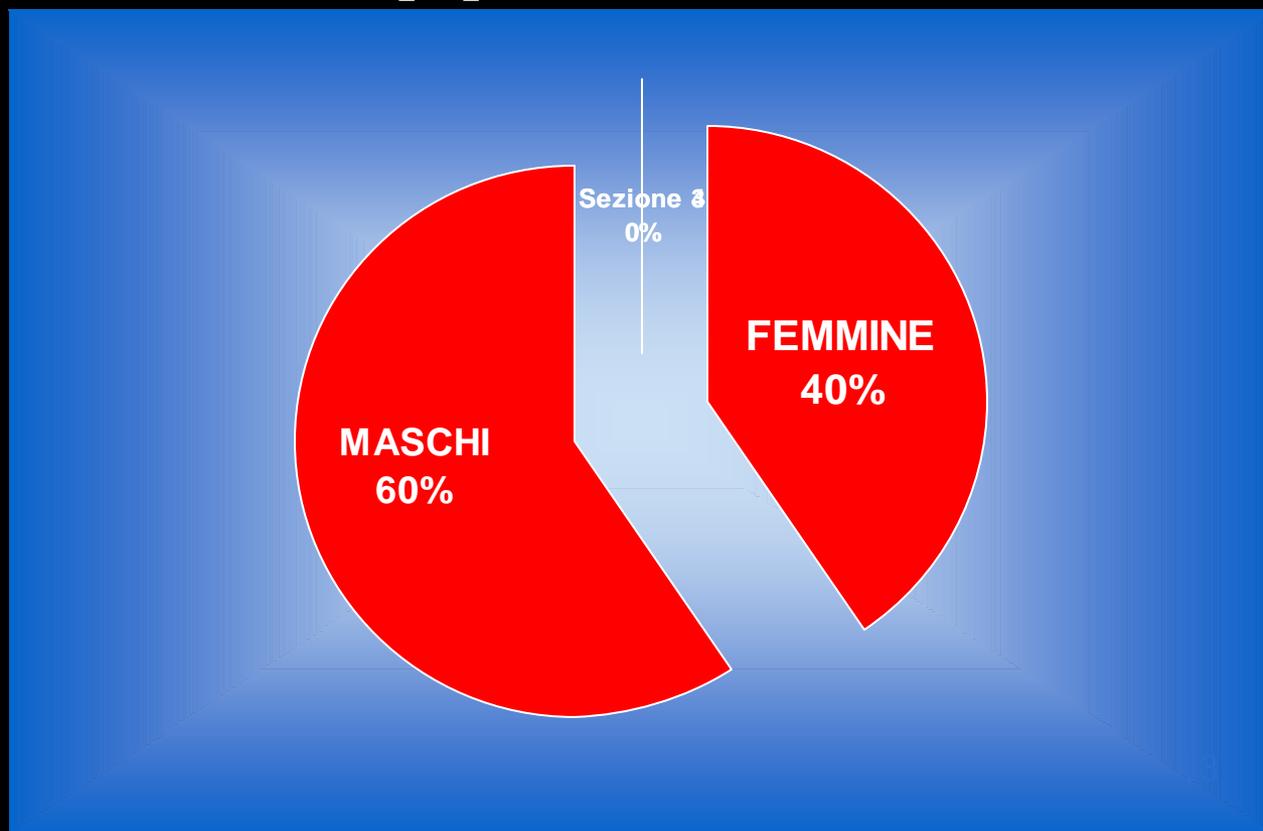
# FUMATORI E FUMATRICI (Italia 1998)

FUMATRICI : 5.892.700 ( 23,6% delle donne)

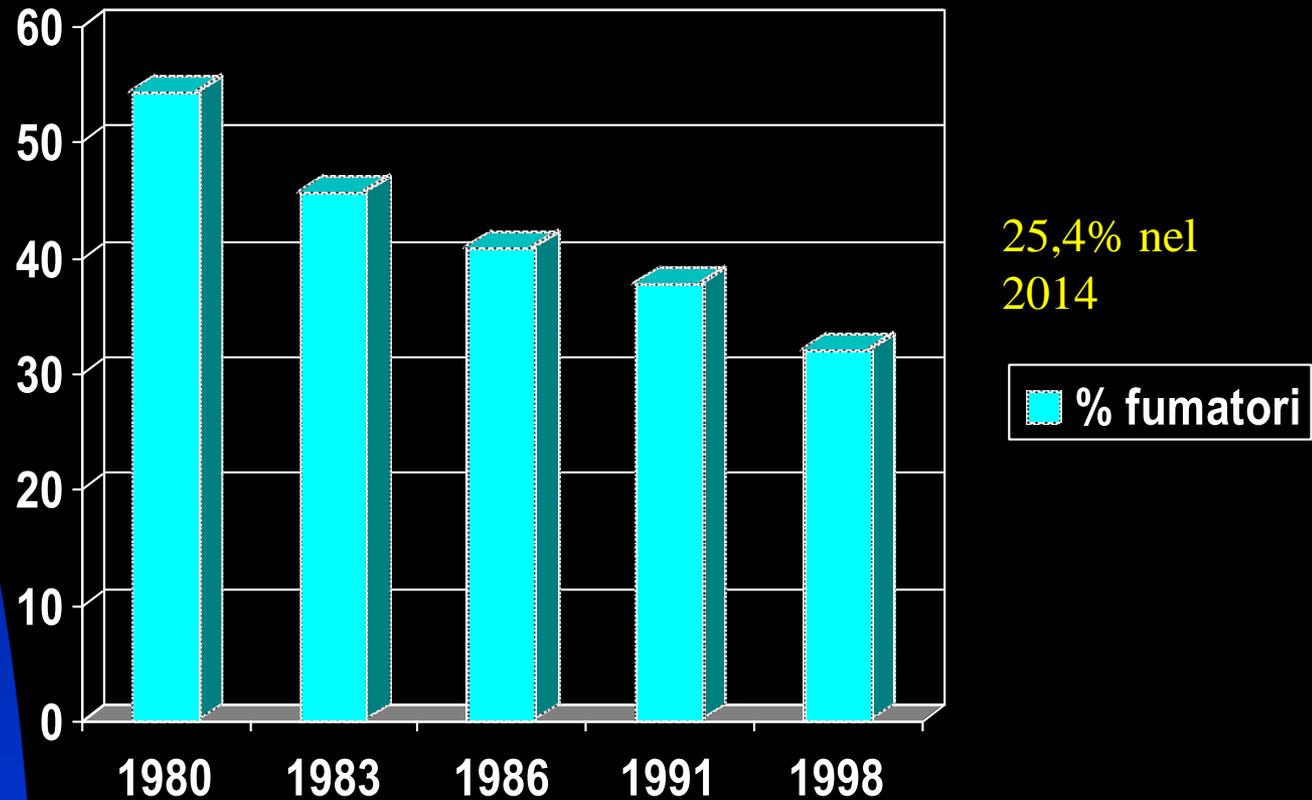
FUMATORI : 8.668.600 (36,6% degli uomini)

23,8% DEGLI ITALIANI FUMATORI NEL 2001

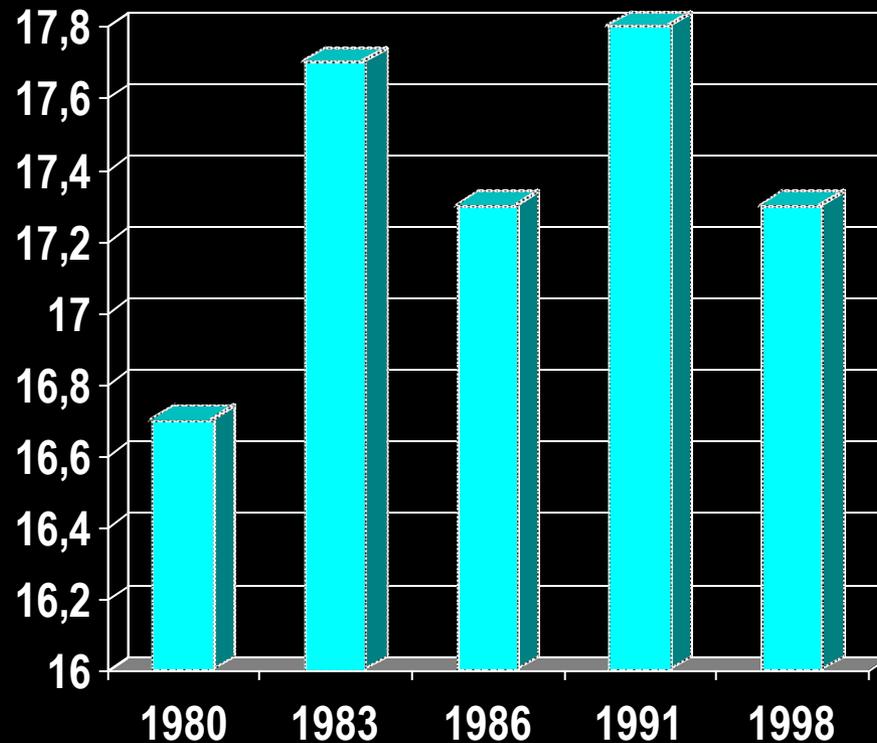
(contro il 30% della popolazione italiana del 1998)



# Prevalenza in Italia dell'abitudine al fumo nel sesso maschile.



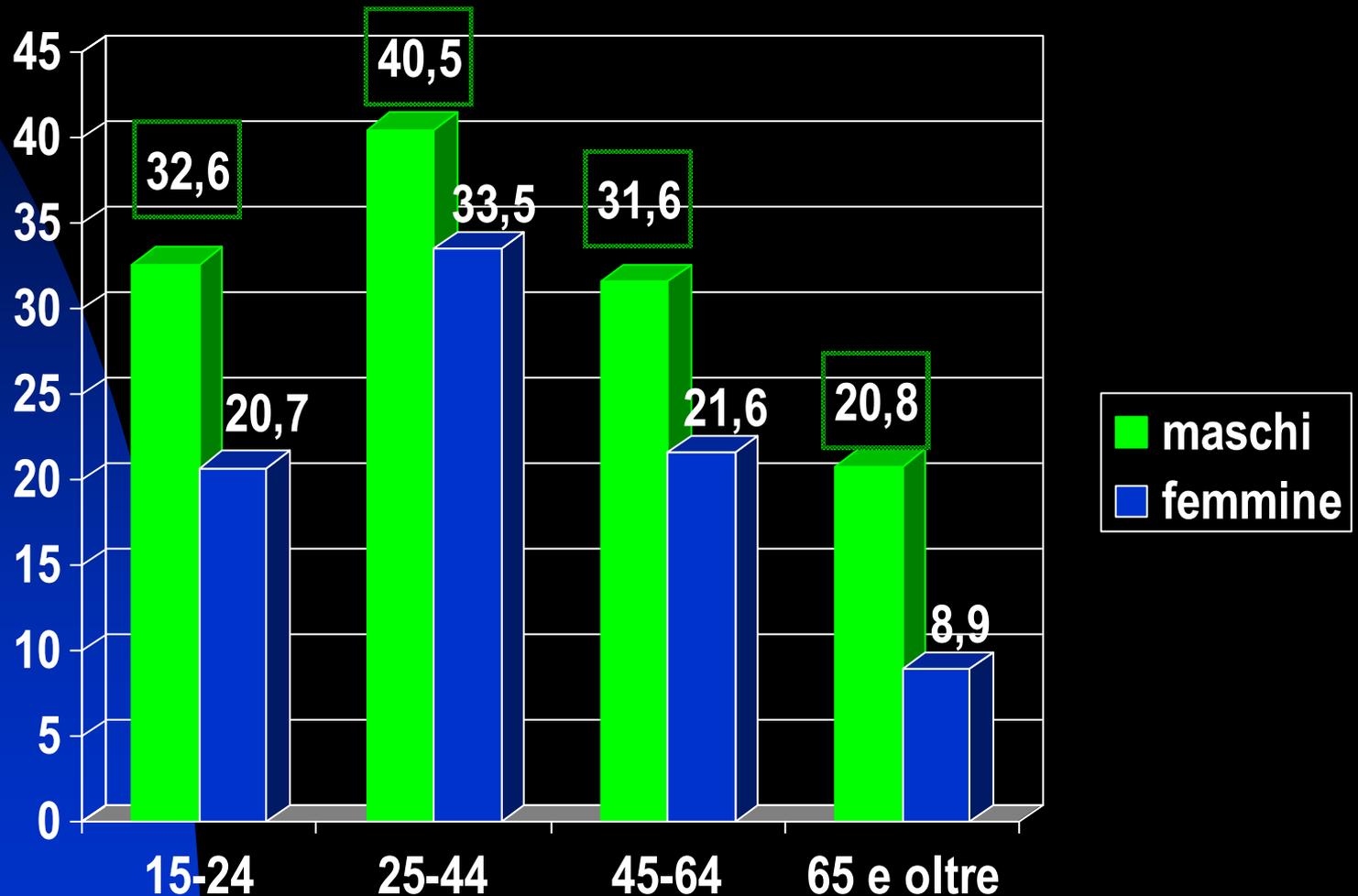
# Prevalenza in Italia dell'abitudine al fumo nel sesso femminile



**19% nel 2014**

**% fumatrici**

# Prevalenza dei fumatori nelle varie classi di età (2003)



# FUMATORI E NON FUMATORI

In Italia nel 1990:

- 32% di fumatori

In Italia nel 2009:

- 25 % di fumatori

In Italia nel 2010:

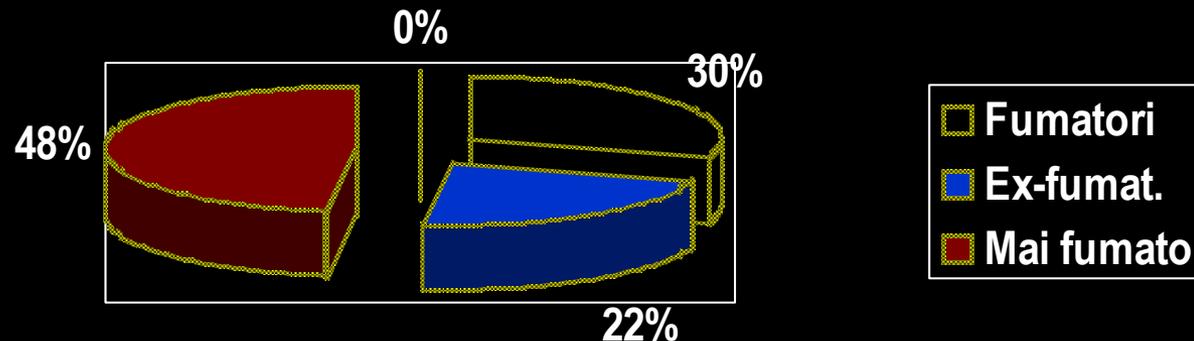
- 21,7% di fumatori

In Italia nel 2013:

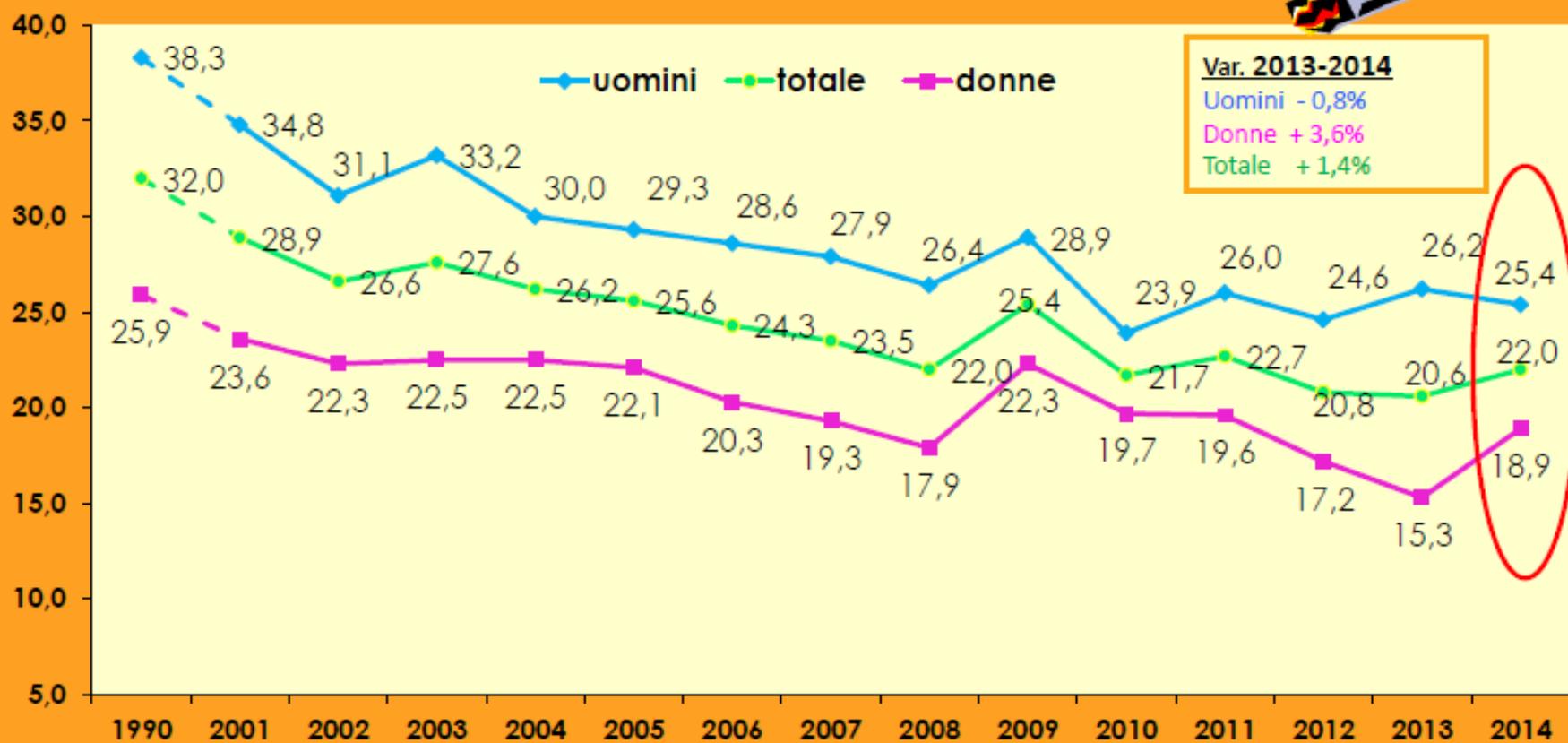
- 20,6% di fumatori

**Nel 2003:**

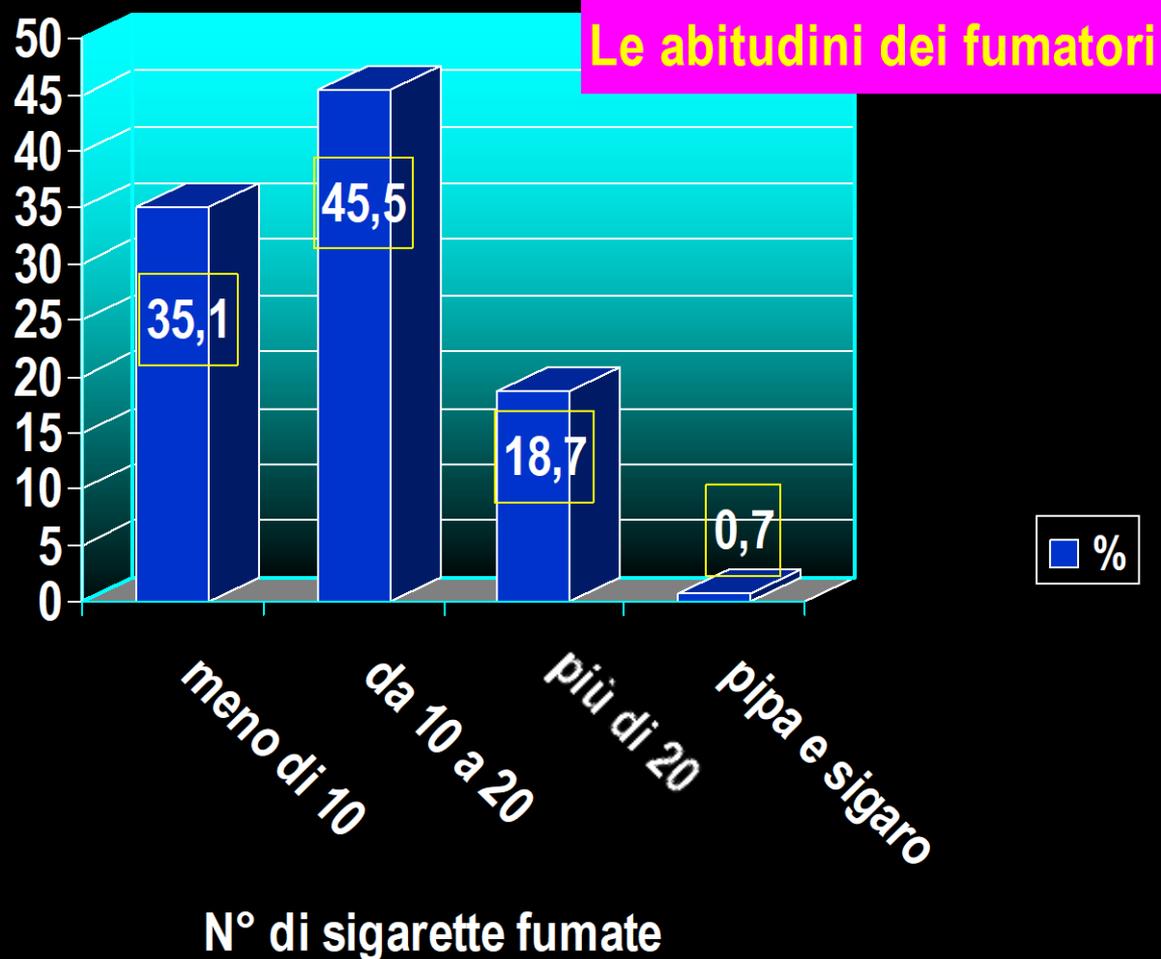
- 26,8% di fumatori tra i 15-24 aa in Italia
- **FERRARA: 32,8%**



# Prevalenza del fumo di sigaretta secondo le indagini DOXA condotte fra il 1990 e il 2014

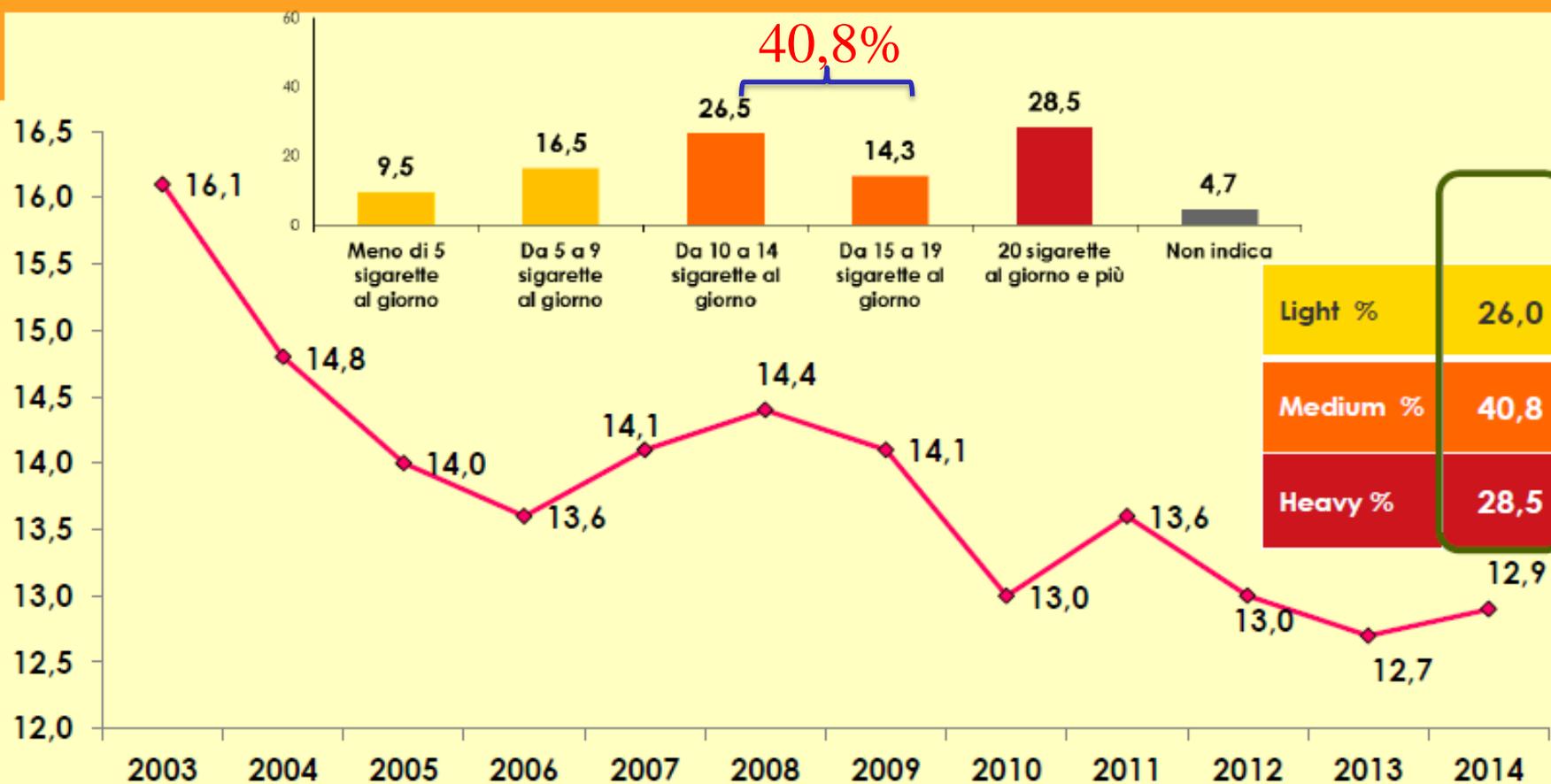


# Abitudini percentuali su 100 fumatori in Italia nel 1998



# Consumo medio di sigarette al giorno

*(Analisi sui fumatori attuali)*



# Dati I.S.S.

- Il 25,9% dei giovani tra i 21 e i 24 anni sono fumatori.
- La classe d'età con il maggior numero di fumatori è quella tra i 25 e i 44 anni sia per gli uomini che per le donne, con percentuali rispettivamente del 36,5% e del 29,3%.
- si fuma di più al Centro: 31,4%. Nord: 22,9% ; Sud: 20,5%.

## Dipartimento di Epidemiologia dell'istituto di Ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano (J. Prev Med, 2011 Marzo).

- L'indagine è stata condotta nel 2010 su un campione rappresentativo di 3.020 italiani adulti (1.453 uomini e 1.567 donne). Tra i soggetti arruolati per la ricerca, nel 2010 la percentuale di fumatori era pari al 23,9% tra gli uomini e al 19,7% tra le donne (**valore medio: 21,7%**).
- La maggiore **prevalenza di fumatori nel sesso maschile** rispetto a quello femminile è stata riscontrata in tutte le fasce di età, con l'eccezione dei soggetti di età compresa tra 45 e 64 anni (**25,6% per gli uomini e 25,9% per le donne**).
- La prevalenza dell'abitudine al fumo, standardizzata per età, è risultata più elevata, rispetto alle donne, negli **uomini meno scolarizzati e nel Sud Italia**.
- Per quanto riguarda la mortalità, nel 2010 ben 71.445 decessi sono attribuibili al fumo (52.707 uomini e 18.738 donne: il **12,5% della mortalità totale**).

## Fumo in Italia – 2013

- La percentuale dei fumatori in Italia diminuisce, passando al 21% nel 2013 .
- L'età media di inizio fumo è 17,7 anni ma circa il 14% dei fumatori inizia prima dei 15 anni.
- Gli uomini fumano più delle donne: 26% contro il 16%.
- Tra i fumatori, il 94,6% consuma sigarette prodotte in manifattura, il **4,6% sigarette fatte a mano**, lo 0,5% sigari e lo 0,2% la pipa.
- La percentuale di sigarette fatte a mano è sensibilmente aumentata, soprattutto tra i giovani fumatori di sesso maschile, che sembrano apprezzare le sigarette a prezzi più accessibili in un periodo di crisi economica.

# Rapporto ISS 2016

I fumatori in Italia sono **11,5 milioni**, il **22,0% della popolazione**: 6,9 milioni di uomini (il **27,3%**) e 4,6 milioni di donne (**17,2%**). Gli ex fumatori rappresentano il 13,5% della popolazione (7,1 milioni) i non fumatori sono invece 33,8 milioni (il 64,4% della popolazione). Si osserva inoltre un lieve incremento della prevalenza di fumatori di entrambi i sessi:

- gli uomini passano dal 25,1% del 2015 al 27,3% del 2016
- le donne dal 16,9% del 2015 al 17,2% del 2016.

Nella fascia di età compresa tra i 25 e 44 anni si registra la prevalenza maggiore di fumatori di entrambi i sessi (24,1% delle donne e 31,9% degli uomini). Fumano di meno gli ultrasessantacinquenni: il 6,9% delle donne e il 18,2% degli uomini.

Maggiore prevalenza di fumatori di sesso maschile si registra nelle regioni del Centro Italia (30,4%), mentre la > prevalenza di fumatrici nelle regioni del Nord (19,9%).

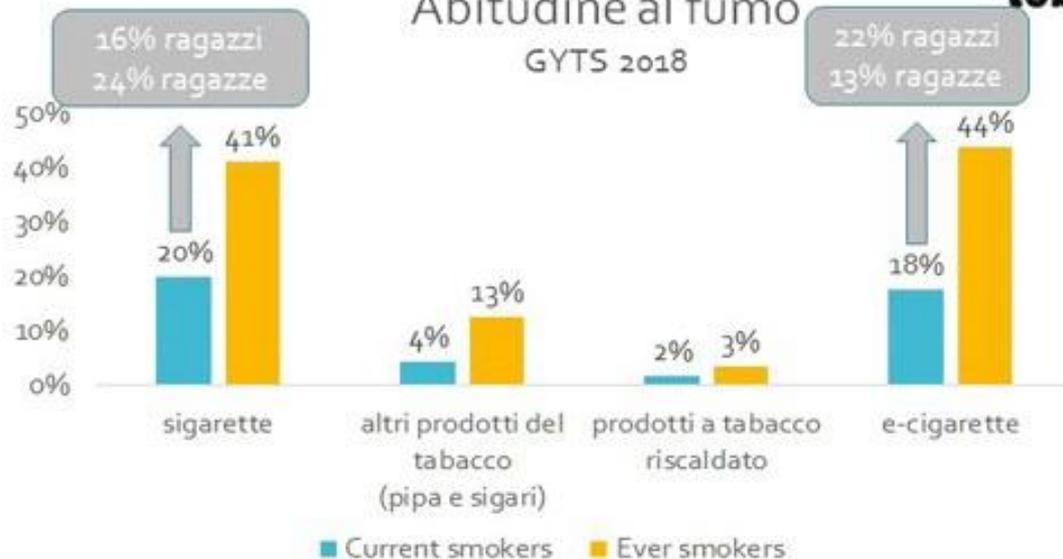
**Il consumo medio di sigarette al giorno si conferma intorno alle 13 sigarette.** Il 45,0% dei fumatori fuma tra le 10 e le 19 sigarette/die. In aumento, rispetto allo scorso anno, i fumatori cosiddetti “leggeri” (fino a 9 sigarette/die): sono passati dal 16,7% nel 2015 al 23,6% nel 2016. Il 71,1% dei fumatori ha acceso la prima bionda tra i 15 ed i 17 anni.

Le sigarette fatte a mano (**18,6% contro il 17,0% del 2015**). I principali consumatori di sigarette fatte a mano sono i giovani (15-24 anni), > maschi e residenti al Centro Italia.

# GYTS 2018

## Abitudine al fumo

### Abitudine al fumo GYTS 2018



### Uso di e-cigarettes

|                 | 2014 | 2018 |
|-----------------|------|------|
| Current smokers | 8%   | 18%  |
| Ever smokers    | 28%  | 44%  |

## La sigaretta elettronica

Quest'anno si registra, per la prima volta dopo 3 anni, un sensibile incremento dell'uso della sigaretta elettronica: gli utilizzatori di e-cig sono infatti passati dall'1,1% del 2015 al 3,9% del 2016. Coloro che la usano abitualmente nel 2016 sono il 2,3% (nel 2015 erano lo 0,7%). Trai giovani circa il 18%. Dalla ricerca emergono forti sospetti di danni al DNA.

**Figure 1a.** Daily cigarette use: prevalence in the last 30 days (percentage)

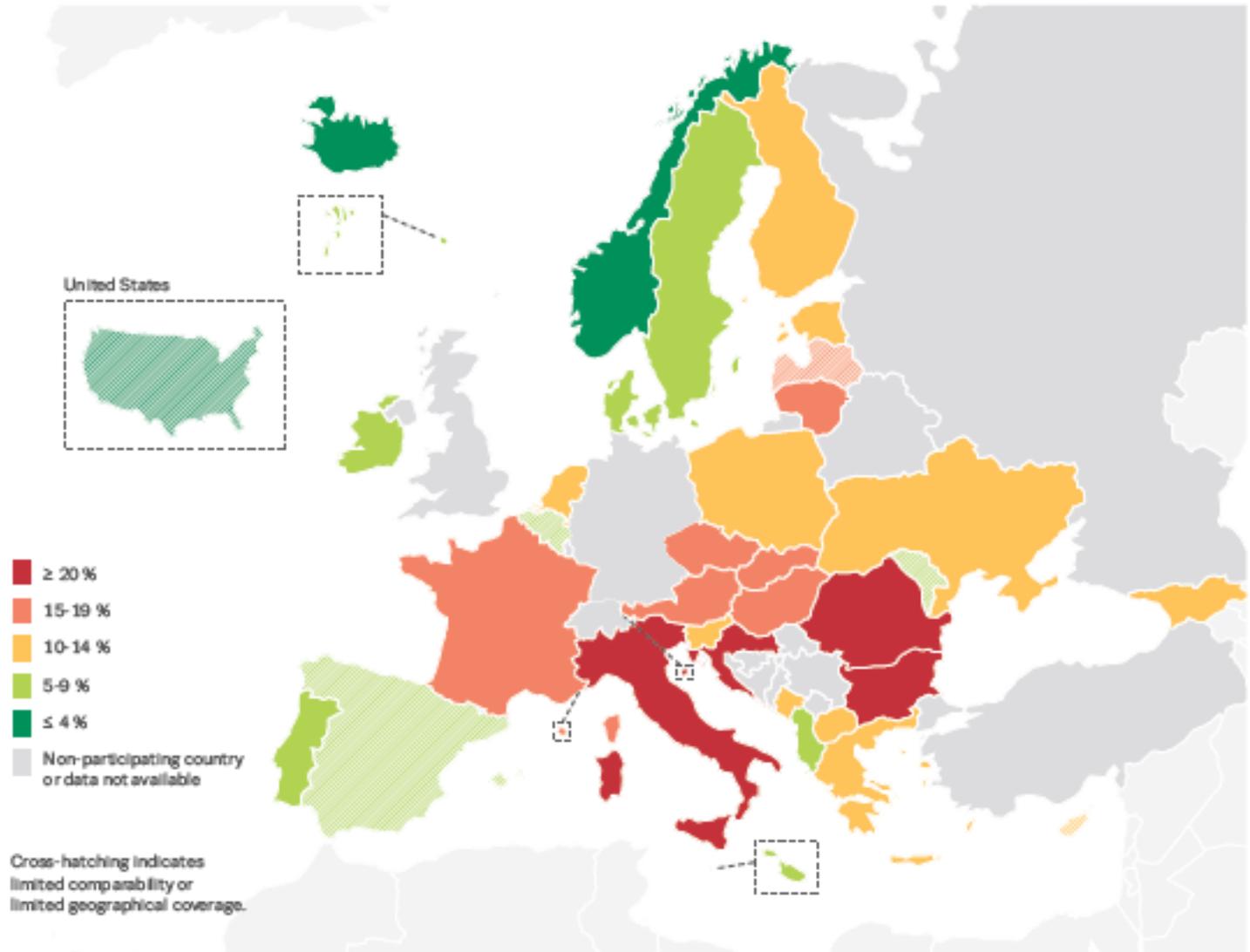
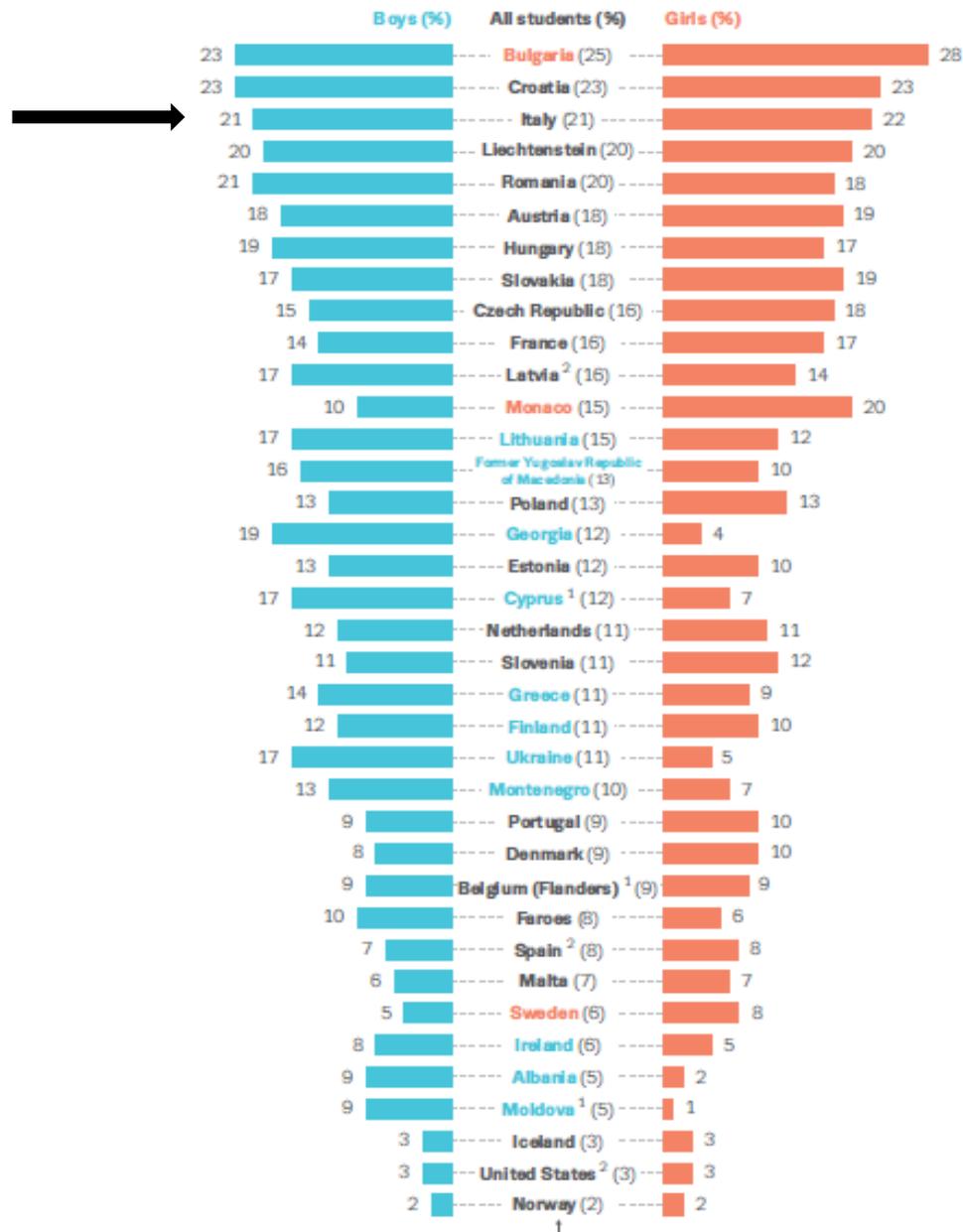


Figure 1b. Daily cigarette use: prevalence in the last 30 days by gender (percentage)



Colour indicates significant difference between boys and girls (not tested for Spain and United States).

# Rapporto ISS 2017

- Sono **11,7 milioni i fumatori in Italia e rappresentano il 22,3%** della popolazione (22,0% nel 2016).
- Diminuiscono gli **uomini** tabagisti: 6 milioni (**23,9%**) rispetto ai 6,9 milioni del 2016 e ma aumentano le **donne** che da 4,6 milioni del 2016 salgono a 5,7 milioni (**20,8%**).
- Gli ex fumatori sono invece il 12,6% e i non fumatori il 65,1%.
- Si fuma di più tra i 25 e i 44 anni (il 28%).
- Si fumano in media **13,6 sigarette al giorno** (13% nel 2016)
- Al Centro i fumatori di sesso maschile sono il 26%, al Sud e nelle Isole sono il 25,2% e al Nord il 22,0%
- Si fumano principalmente sigarette confezionate (94,3%) sebbene continui costantemente a crescere il consumo prevalente di sigarette fatte a mano, significativamente più diffuso tra i giovani
- L'età in cui si accende la prima bionda è di 17,6 anni per i ragazzi e 18,8 per le ragazze.
- Il 12,2% dei fumatori ha iniziato a fumare prima dei 15 anni.

# FUMO E PERSONALE SANITARIO

- PREVALENZA DI FUMATORI TRA IL PERSONALE SANITARIO : 47,9%
- MEDICI: 47,3%
- INFERMIERI: 48,6%
- SOLO OLANDA PRESENTA DATI PEGGIORI DELL'ITALIA IN EUROPA
- PERSONALE SANITARIO DOVREBBE DARE L'ESEMPIO PER LE CAMPAGNE ANTIFUMO



# EFFETTI PATOGENI DEL FUMO

## FORME TUMORALI:

- Polmone
- Cavo orale
- Laringe
- Faringe
- Esofago
- Rene e Vescica: In Italia fino al 65% dei casi di tumore della vescica negli uomini è correlato all'abuso di fumo di sigaretta.
- Pancreas
- Mammella

## Abolizione tabacco ridurrebbe del 25-30% le morti per tumore

il 76% dei tumori del cavo orale, l'86% di quelli dell'oro-faringe e l'82% dei tumori laringei sono causati da fumo in associazione ad alcool.

### ■ Cancro e fumo

| <b>CANCRO</b>       | <b>Non fumatori</b> | <b>1-14 sig./die</b> | <b>15-24 sig./die</b> | <b>Oltre 25</b> |
|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|
| <b>Polmoni</b>      | 10/100.000          | 52                   | 106                   | 224             |
| <b>Pancreas</b>     | 14 /100.000         | 14                   | 18                    | 27              |
| <b>Esofago</b>      | 3 /100.000          | 12                   | 13                    | 30              |
| <b>Altri organi</b> | 1 /100.000          | 6                    | 9                     | 27              |
| 19/06/2019          |                     |                      |                       | 32              |

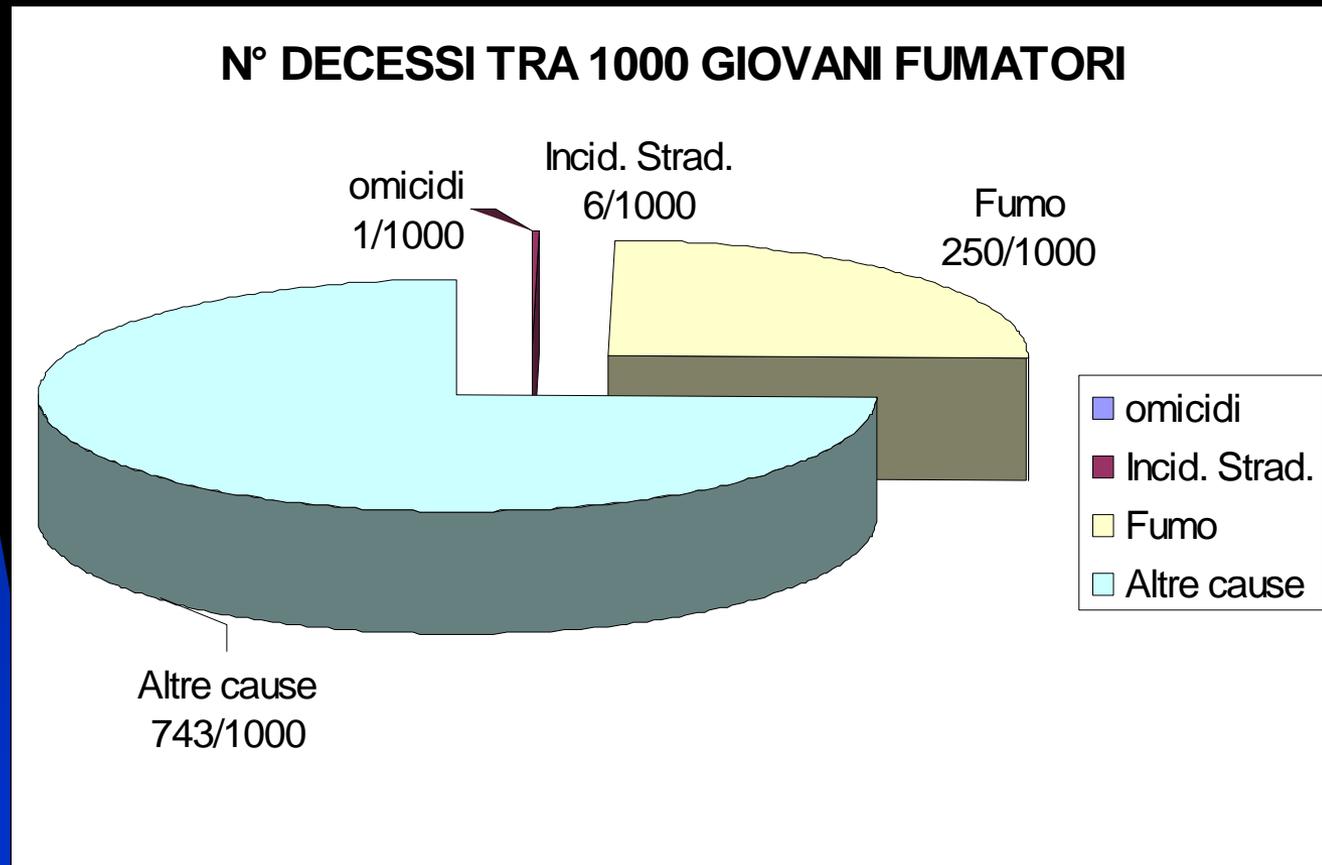
# FUMO E INQUINAMENTO ATMOSFERICO (effetto sinergico)



## FORME NON TUMORALI

- Patologie coronariche e infarto
- Arteriosclerosi
- Trombosi, ictus
- BPCO , enfisema, asma
- Laringiti croniche
- Danni fetali , diminuito peso alla nascita, SIDS

# N° decessi correlati al fumo in 1000 fumatori



# FUMO E GRAVIDANZA

Maggiore morbosità e mortalità tra i bambini di madri fumatrici.

**Solo il 60% smette di fumare in gravidanza**



# Aspettativa di vita di un giovane di 25 anni di età

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>Non fumatore</b>      | <b>50 anni</b> |
| <b>Moderato fumatore</b> | <b>44 anni</b> |
| <b>Forte fumatore</b>    | <b>42 anni</b> |
| <b>Accanito fumatore</b> | <b>40 anni</b> |

N.B. I danni diminuiscono già dopo il terzo anno in chi smette di fumare

# Fumo passivo



**In Italia 40% dei bambini hanno almeno un genitore che fuma, il 22% dei neonati ha una madre fumatrice.**

**Nella vita adulta 11,5% degli uomini ed il 23% delle donne sono esposti a fumo passivo a casa.**

- **Nel 2010 in Italia circa il 35% delle donne e il 33% degli uomini non fumatori sono fumatori passivi**

# FUMO PASSIVO E SALUTE

Chi fuma  
avvelena  
anche te.



- **PRIMA INFANZIA:** basso peso alla nascita e morte improvvisa del lattante
- **BAMBINI:** otiti, asma, bronchiti
- **ADULTI:** ischemia cardiaca, ictus, cancro al polmone e nasale.
- Eccesso di rischio di cancro al polmone per chi vive con fumatori é del 20-30%

# FUMO PASSIVO

## (Lancet 2004)

- Da un'analisi retrospettiva condotta sui dati di 192 Paesi relativi al 2004 dall'istituto di Medicina ambientale del Karolinska institute di Stoccolma, in quell'anno sono stati esposti a fumo passivo il 40% dei bambini, il 33% degli uomini non fumatori e il 35% delle donne non fumatrici.
- Tale esposizione ha determinato 379.000 morti per cardiopatia ischemica, 165.000 per infezioni delle basse vie respiratorie, 36.900 per asma e 21.400 per cancro polmonare.
- Nel 2004, sono attribuibili al fumo passivo 603.000 decessi, equivalenti a circa **l'1% della mortalità mondiale**. Di questi, il 47% ha interessato donne, il 28% bambini e il 26% uomini.
- In Italia ci sono circa 35.000 decessi ogni anno per cancro al polmone.

# TABACCO = DROGA



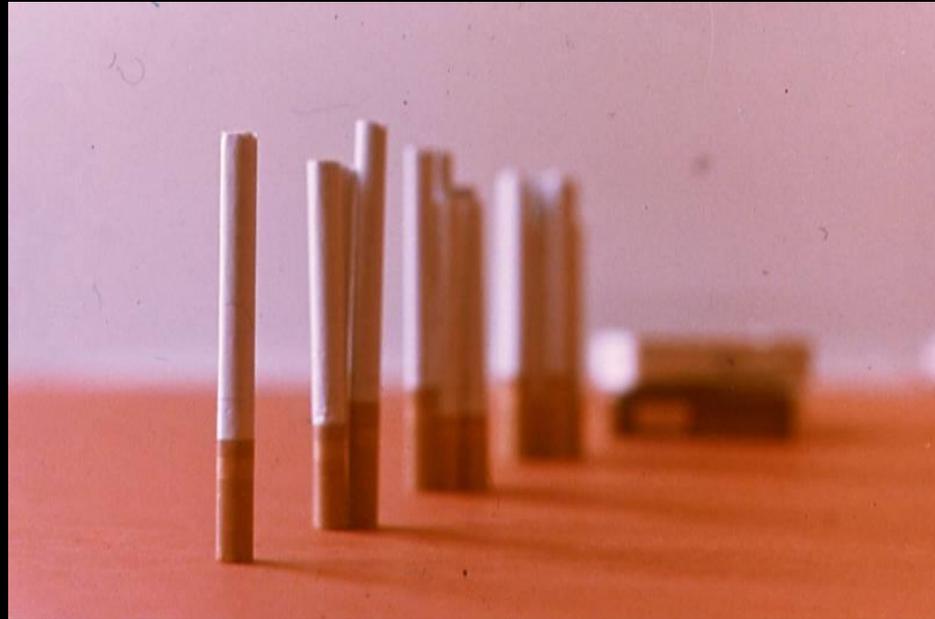
# DIPENDENZA:

**Desiderio persistente o tentativi falliti di ridurre l'utilizzazione della sostanza**



**INSORGENZA DI** : irritabilità, difficoltà di concentrazione, tremori agli arti, vertigini, depressione, insonnia, etc.

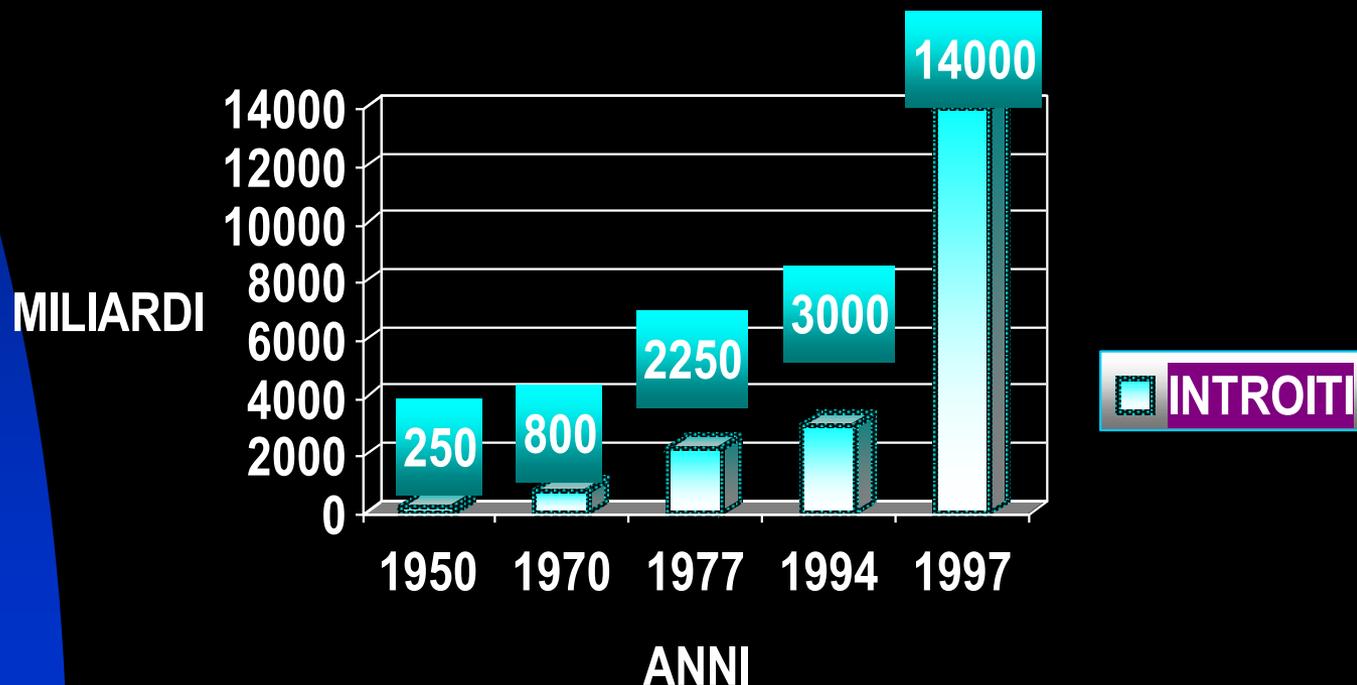
# TOLLERANZA



**BISOGNO DI AUMENTARE E MANTENERE LA DOSE OTTIMALE DI NICOTINA.** Effetti minori in caso di uso prolungato della stessa quantità di sostanza.

# INDUSTRIA DEL TABACCO

## INTROITI MONOPOLIO DI STATO IN MILIARDI



# LA FILIERA DEL TABACCO

**Totale lavoratori impiegati nel settore del tabacco: 325.000:**

- **154.000 addetti alla tabacchicoltura**
- **15.000 addetti alla prima trasformazione**
- **5.000 addetti ad industrie collegate (chimica, carta, servizi)**
- **6.000 addetti alle “Manifatture Italiane”**
- **4.000 addetti alla distribuzione all’ingrosso**
- **141.000 addetti alla distribuzione al dettaglio**

DAL 1962 E' VIETATA LA PUBBLICITA' DIRETTA MA NON ANCORA VIETATA LA PUBBLICITA' INDIRETTA CHE E' STATA VIETATA A PARTIRE DAL 2006



# LEGISLAZIONE UNIONE EUROPEA

- DAL 31 LUGLIO 2005 NELLA U.E. E' VIETATA LA SPONSORIZZAZIONE DI EVENTI SPORTIVI INTERNAZIONALI (ES. FORMULA 1)
- DIVIETO DI RECLAMIZZARE SIGARETTE E TABACCO SUI GIORNALI, RADIO, ETC. E STOP ALLE MANIFESTAZIONI SPONSORIZZATE
- CONSENTITA LA PUBBLICITA' SOLO SU RIVISTE DI SETTORE E SU GIORNALI NON COMPRESI NELL'U.E.

# LEGISLAZIONE

- VIETATO FUMARE NEI LUOGHI PUBBLICI
- DAL 2001 SCRITTA SUI PACCHETTI:  
Es: **Fumare provoca il cancro**
- Abolizione denominazioni “**MILD e LIGHT**”
- Dal 2003 concentrazione massima di nicotina (**1 mg/ sig.**) ; catrame **10 mg/sig.**

**LEGGE n. 3 del 16.1.2003 e**

**D.L. n. 266 del 9.11.2004**

## **DIVIETO DI FUMO**

- **Locali separati per i fumatori con ingresso a chiusura automatica nei ristoranti, etc. .**
- **Non devono essere zona di passaggio per i clienti, cartelli antifumo visibili.**
- **Ventilazione forzata (30ltr/sec./pers.) senza riciclo dell'aria e indice di affollamento di 0,7 persone/mq**
- **La superficie destinata ai fumatori deve essere inferiore al 50%**
- **Multe dai 27,5 a 275 euro per i clienti**
- **Multe dai 220 a 2200 euro per i gestori**

# VIETATO FUMARE

Legge 16 Gennaio 2003 n. 3, art. 51 “Tutela della salute dei non fumatori”

**SANZIONE AMMINISTRATIVA DA € 27,5 A € 275**

*La misura della sanzione è raddoppiata qualora la violazione sia commessa in presenza di donna in evidente stato di gravidanza o di lattanti o bambini fino a 12 anni*

Addetto alla vigilanza sull'osservanza del divieto:

Sig.....

Autorità cui compete accertare e contestare l'infrazione:

Polizia Amministrativa locale, *Guardie Giurate*, Ufficiali e agenti di polizia giudiziaria



## D. Lgs. n. 6 del 12 gennaio 2016.

Obiettivo principale della Direttiva europea e del decreto è assicurare un elevato livello di protezione della salute dissuadendo i consumatori (in particolare i giovani) dall'acquisto e dal consumo di prodotti contenenti tabacco e nicotina.

Il recepimento della direttiva europea sui prodotti del tabacco prevede l'introduzione sulle confezioni di sigarette, tabacco da arrotolare e tabacco per pipa ad acqua delle **“avvertenze combinate” relative alla salute: testo, fotografia a colori e numero del telefono verde contro il fumo.** Le avvertenze occuperanno il 65% del fronte e del retro delle confezioni e dell'eventuale imballaggio esterno.

Il recepimento prevede inoltre il **divieto di additivi che rendono più “attraattivo” e “più nocivo” il prodotto del tabacco** (come caffeina, vitamine, coloranti delle emissioni, nonché additivi che facilitino l'inalazione o l'assorbimento di nicotina e che abbiano proprietà cancerogene, mutageniche o tossiche), **l'abolizione dei pacchetti da 10 sigarette** e delle confezioni di tabacco da arrotolare contenenti meno di 30 grammi di tabacco.

Dopo la sentenza 1015/05 della Corte d'Appello di Roma, che ha accordato agli eredi di un fumatore morto a causa del fumo un risarcimento di 200.000 Euro, la strada dei risarcimenti, per chi abbia subito danni dal fumo di sigarette, è aperta.

Responsabile è l'Ente Tabacchi Italiano per avere omesso di informare i consumatori di sigarette sui rischi sulla salute, prima che la legge 428/1990 entrasse in vigore.

**I produttori di sigarette, spiega la sentenza, almeno dal 1950, molto prima dell'entrata in vigore della legge del '90 che impone di avvisare i consumatori dei rischi del Fumo apponendo le avvertenze obbligatorie sui pacchetti di sigarette, erano già consapevoli della nocività del prodotto che essi commercializzavano. In forza dell'art. 2050 del Codice civile avrebbero dovuto fare ricorso a qualsiasi sistema idoneo ad evitare danni ai consumatori, e la prima elementare cautela sarebbe dovuta essere proprio quella di informare i consumatori dei rischi causati dal Fumo.**

# RICONOSCIMENTO DANNI

- La Corte di Cassazione nel 2007 ha riconosciuto il risarcimento di 200 mila euro per danni da fumo al Sig. Mario Stalteri morto per cancro polmonare nel 1991 (fumava 20 sigarette al giorno) nei confronti della British american tobacco subentrata ai Monopoli di Stato.

# QUANTO SI FUMA IN TV

- I.S.S. HA MONITORATO PER 1 ANNO LA PROGRAMMAZIONE TELEVISIVA DI 7 RETI:
- IN 965 ORE SONO STATI RILEVATI 2.202 ATTI-FUMO IN MEDIA **1 OGNI 27 MINUTI**
- Nelle trasmissioni per i giovani (es. GRANDE FRATELLO) **1 sigaretta ogni 7 minuti**

# Campagne antifumo



# Campagne antifumo



# Jama Internal Medicine.2016

Apporre immagini sui pacchetti di sigarette per illustrare i pericoli del fumo aumenta nei fumatori la propensione a smettere, in modo statisticamente significativo

# Campagne antifumo

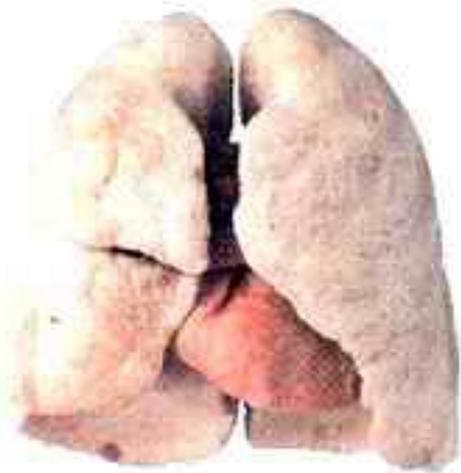


# Campagne antifumo



Pick your poison.

SECONDHAND SMOKE CONTAINS 43 KNOWN CARCINOGENS.



**non fumatore**



**fumatore medio**



**fumatore ostinato**

## Campagna Min. Salute 2009



In Italia attualmente si stimano circa 11,2 milioni di fumatori. Vale a dire il 22,0% dell'intera popolazione.

Il tabacco provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.



Secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità, nel 2017, i fumatori in Italia sono 11,7 milioni, vale a dire il 22,3% della popolazione. Tra questi è aumentato il numero delle donne, che da 4,6 milioni del 2016 sono salite a 5,7 milioni. Si tratta della differenza minima mai riscontrata tra fumatori uomini (23,9%) e donne (20,8%).

# SE SMETTI DI FUMARE

- Dopo **24 ore** i livelli di monossido di carbonio ematici tornano normali
- Dopo **1 settimana** si riacquista il gusto, migliora l'alito e la pelle riprende il colorito roseo
- Dopo **1 mese** si abbassa il rischio di infezioni alle vie aeree, la tosse si riduce e respirare è più facile
- Dopo **3 mesi** migliorano l'odorato e la capacità di resistenza alla fatica

# SE SMETTI DI FUMARE

- Dopo **1 anno** il rischio di infarto miocardico è ridotto alla metà
- Dopo **5 anni** il rischio di cancro alla laringe esofago e vescica si riduce della metà e cala ulteriormente il rischio di infarto ed ictus
- Dopo **10 anni** il rischio di tumore polmonare e di ictus diventa quasi uguale ai non fumatori e avete risparmiato circa **15.000 euro**.

# TECNICHE PIU' EFFICACI PER LA DISASSUEFAZIONE

- Terapie comportamentali e cognitive
- Trattamenti di sostituzione nicotinicca se è presente dipendenza fisica
- Trattamenti con psicotropi se esiste componente depressiva
- Altri trattamenti hanno spesso solo effetto placebo
- Sigarette elettroniche?



# AIOM 2016

- **34% degli studenti delle superiori è convinto che le sigarette non siano così dannose** come medici e media sostengono.
- Il 47% pensa che il vizio provochi solo eventualmente febbre, tosse o mal di stomaco.
- L'80% inizia “perché lo fanno i miei amici e compagni di scuola”, mentre per otto ragazzi su dieci si può tranquillamente provare, “tanto smettere è molto facile”.
- **Per il 58% la nicotina non dà alcuna dipendenza, “altrimenti sarebbe illegale”.**