



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialita', ambiente

E CONTRO TUTTO

obesita', doping, razzismo, indifferenza



SMETTI !!!
CE LA PUOI FARE ANCHE TU

OPUSCOLO N.1
"VIETATO FUMARE"



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

INIZIAMO DA ALCUNI "CONSIGLI UTILI"

Se avete deciso di smettere di fumare, è inevitabile che vi scontriate con delle crisi più o meno forti; ecco alcuni consigli utili per vincere queste fastidiose ed a volte intollerabili crisi.

Bevete subito e molto ...

Quando avvertite la voglia di fumare, per prima cosa bevete acqua non gasata, tanta quanta ne potete e non meno di una paio di bicchieri.

Riempite lo stomaco d'acqua in modo da rilassarne le pareti e per attenuare la fame causata dall'astinenza.

In questo modo, inoltre, favorite anche l'espulsione della nicotina (sostanza idrosolubile) ed aiuterete il vostro organismo a disintossicarsi.

Respirate velocemente

Sedetevi e concentratevi sulla respirazione.

Prima parte della respirazione:

- Respirazioni a pieni polmoni, alte, a ritmo rapido.
- Inspirare ed espirare con il naso.
- Sfogate ansia e nervosismo stringendo qualche cosa.
- Ritmate la respirazione contando: fino a 5 inspirando, fino a 10 espirando.

Seconda parte della respirazione:

- Respirazione addominale, bassa, a ritmo lento.
- Inspirare ed espirare con il naso.
- Rilassatevi ...
- Ritmate la respirazione arrivando alla vostra capacità massima di inspirazione ed espirazione.

Non serve che seguiate alla lettera tempi e numeri dell'esempio descritto; è sufficiente capire il concetto.

Fare del movimento

Se vi è possibile, fate dell'attività fisica, intesa come del semplice movimento.

- Cercate di praticare regolarmente uno sport.
- Flessioni o saltelli.
- Fate delle scale a ritmo deciso.

LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza



- Camminate a passo deciso.
- Fate voi ...

MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE

Considerazioni personali

- Miglioramento della respirazione e riscoperta di sapori e profumi.
- Minore rischio di tumori, di infarto, di malattie respiratorie; meno tosse, meno influenze e raffreddori.
- Miglioramento delle prestazioni e resistenza nelle attività fisiche e sportive.
- Miglioramento dell'aspetto personale: denti più bianchi, pelle più fresca ed alito più gradevole.
- Aumento dell'autostima e dell'altrui considerazione.
- Scomparsa di sintomatologie varie (tosse, mal di testa, nervosismo, ...).
- Considerevole risparmio economico.
- Spariscono i cattivi odori (dall'alito, dai vestiti, dagli ambienti).
- Cuore e polmoni avranno un recupero completo in tempi relativamente brevi.
- Meno bronchiti ed altri disturbi respiratori per i tuoi figli; minore rischio di tumori, di infarto e di malattie respiratorie per i tuoi familiari.



Considerazioni oggettive

- Riduzione del rischio di impotenza negli uomini.
- Nelle donne la fertilità riacquista i propri livelli.
- Diminuzione delle possibilità di avere nascituri sottopeso.
- Aumento dell'età della menopausa.
- La pelle non si imbruttisce, non perde di lucentezza e non aumentano le rughe.
- Migliora la vostra immagine agli occhi dei figli, amici, colleghi.
- Aumento della possibilità di vita di 5/8 anni.
- I non fumatori che vivono con voi vedranno ridotti del 25% circa il rischio di cancro ai polmoni ed infarto.
- Evitare di morire dopo lunga e dolorosa malattia.

LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza



ALCUNE FRASI "FAMOSE"

- “Non ce la faccio a smettere di fumare”
- “smettere di fumare è troppo difficile”
- “non riesco a smettere di fumare, ho già provato varie volte senza riuscirci”
- “mi piace fumare, perché dovrei privarmi di uno dei pochi piaceri della vita.”
- “se non fumo divento nervoso”
- “il fumo mi aiuta nei periodi difficili”
- “perché devo smettere di fumare ora”
- “se smetto di fumare ingrasso”
- “il fumo mi rilassa”
- “come faccio a smettere di fumare, ci provo ma proprio non ce la faccio”
- “smettere di fumare e cibo sono due cose correlate”.

Tutte queste false idee vanno rimosse dalla nostra mente e occorre trovare una soluzione per smettere di fumare adeguata al proprio stato.
Vincere alcune preoccupazioni.

Se smetto ingrasserò ...

In effetti il cibo risulterà più saporito, in quanto il gusto non sarà alterato da quello della sigaretta; inoltre, ci sarà un aumento dell'appetito. Normale!

L'eventuale aumento di peso sarà comunque momentaneo e riacquisterete il peso iniziale nel giro di qualche mese.

Mangiare molta frutta evitando dolci e grassi, aumentare l'attività motoria, fare più pasti leggeri al posto di due pesanti, consultare il medico per una dieta appropriata ... tutti elementi che vi aiuteranno a smettere di fumare ed a contrastare l'eventuale, momentaneo aumento di peso.

Il fumo mi rilassa ...

Solo apparenza! In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca; il nervosismo passerà nel giro di un paio di settimane.

Non ho abbastanza forza di volontà ...

Smettere di fumare non è facile; l'impegno iniziale è notevole ma normalmente non occupa più di un paio di settimane. Ogni anno milioni di persone smettono di fumare, magari dopo più tentativi; in ogni caso è un successo.

Ho provato altre volte ma non ci sono mai riuscito ...

La maggior parte degli ex fumatori ha fatto più di un tentativo prima di riuscire a smettere.

E' normale provare un forte desiderio di fumare, specialmente nei luoghi e nelle situazioni in cui si aumentava il numero di sigarette. Per i primi tempi - per quanto possibile - evita



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

questi luoghi e queste situazioni. Prendi atto che fumare una sigaretta non significa comunque aver fallito.

Ormai è vietato fumare in molti luoghi pubblici ed in alcuni privati e a maggior ragione può essere utile perdere questo brutto vizio del fumo.

Un consiglio e una tecnica per smettere di fumare è utile da seguire ma può non bastare e quindi è sempre opportuno consultare una struttura ospedaliera o la ASL o il proprio medico di famiglia di fiducia che è in grado di consigliare il metodo migliore per combattere il tabagismo e la dipendenza e l'assuefazione dalla nicotina.

Ci sono molti metodi per smettere di fumare:

l'agopuntura,
l'ipnosi,
frequentando un centro antifumo,
terapia di gruppo,
il cerotto transdermico,
l'omeopatia contro il fumo,
farmaci anti fumo,
medicina tradizionale,
medicina cinese contro il vizio del fumo,
dieta specifica per smettere di fumare,
meditazione,
terapie di sostituzione della nicotina,
deterrenti del fumo.

Il tabagismo, ovvero la dipendenza dal fumo, deriva principalmente da una sostanza che è nel tabacco: la nicotina.

Smettere di fumare: quali sono i vantaggi?

Si respira meglio, meno tosse, catarro, faringiti, laringiti, bronchiti croniche, enfisema polmonari, patologie circolatorie e cardiache ictus, minore rischio di impotenza, maggiore resistenza fisica, calma e concentrazione.

Si dorme meglio, sogni migliori, si russa di meno, statisticamente si fanno meno incidenti stradali.

È difficile smettere perché la nicotina crea dipendenza come una droga psicoattiva - e non è facile superare il periodo di astinenza: è essenziale smettere di fumare definitivamente e sconfiggere la nicotina ed il tabagismo.

Smetti di fumare per TE STESSO!...

LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

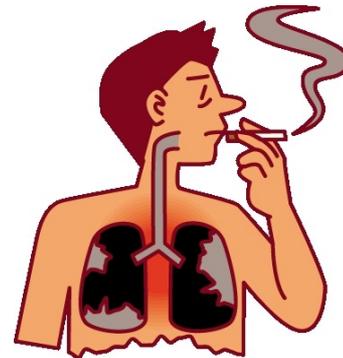
E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza



Prendi la decisione di smettere di fumare per te stesso. NON aspettare che qualcun altro ti persuada o ti insegni i benefici del fumo. Ciò che rischi è davvero molto grave. Il fumo è considerato da molti alla stregua del suicidio e i vari rischi per la salute collegati sono:

- Disturbi cardiovascolari
- Cancro ai polmoni, all'esofago, al pancreas e alla cervice
- Disturbi respiratori come Bronco pneumopatia Cronica - Ostruttiva (BPCO)
- Ipertensione (dovuta alla pressione alta)
- Problemi di fertilità
- Problemi periodontali (gengive gonfie, alito cattivo)
- Impotenza



Le sostanze generate dalla combustione della sigaretta (vedi composizione del fumo), provocano seri danni agli apparati respiratorio e vascolare (con ripercussioni cardiache, cerebrali, e circolazione arteriosa periferica), emoglobina, cavità orale e laringe, primo tratto delle vie digestive, placenta e feto, apparato urogenitale, pancreas. Chi smette diminuisce costantemente i rischi legati a queste patologie, tanto che dopo 10 anni è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato.

COMPOSIZIONE DEL FUMO

Fumando 20 sigarette al giorno, in un anno introduciamo nel nostro organismo 70.000 carichi di nicotina. Una volta inalata, questa sostanza raggiunge il cervello in 7 secondi (la metà del tempo impiegato dall'eroina iniettata), provocando notevoli modificazioni nella sua attività.

Ma, purtroppo, il fumo di sigaretta non è composto da sola nicotina: sono state rilevate oltre 2.000 sostanze, derivanti dalla simultanea combustione del tabacco e dei conservanti.

Le principali, per presenza ed effetti sono: nicotina, monossido di carbonio, catrame e sostanze irritanti.

La nicotina è un liquido contenuto nelle foglie del tabacco, facilmente solubile in acqua; il monossido di carbonio è un gas, contenuto anche negli scarichi delle automobili e di alcuni impianti industriali (una delle cause dell'inquinamento atmosferico). Il catrame è un insieme di sostanze solide, la principale delle quali è il benzopirene; le



sostanze irritanti, quali formaldeide, acroleina, ammoniacca, fenoli, acido cianidrico, polonio 210, cadmio, nichel, ...

Per smettere di fumare, il primo aiuto deve venire da te stesso, basandolo sulla convinzione di quello che vuoi fare della tua vita, l'unica che hai a disposizione; senza questa convinzione, la dipendenza sarà più forte della volontà.



Fumatori: non esiste al mondo un metodo che vi liberi in modo indolore dalla dipendenza.

Che piaccia o no, il fumatore ha una doppia dipendenza: dipendenza fisica (legata a delle sostanze) e dipendenza psicologica (legata alla ritualità).

Il fatto di smettere di fumare e pensare che si stia facendo la cosa più giusta della nostra vita (e lo è sicuramente), non aiuta a liberarsi dal pensiero dalla sigaretta.

Questa scelta deve essere vissuta serenamente, senza pensare di aver intrapreso una strada lunga e difficile altrimenti, le paure, i timori e l'ansia porteranno al fallimento.

E' un concetto molto semplice ma molto difficile da attuare; è però di fondamentale importanza per sminuire il valore della sigaretta.

Non diamo troppa importanza alle sigarette; all'inizio tutto sembrerà diverso, strano, quasi inutile, tutto avrà un diverso significato ... poi passerà.

TIPI DI ASTINENZA

Premesso che la dipendenza dal fumo è una cosa soggettiva, influenzata dalle condizioni fisiche e dal carattere del fumatore, in linea di massima esistono due tipi di astinenza nei quali si riscontrano tutti i fumatori: dipendenza fisica e dipendenza psicologica.

Dipendenza fisica

E' causata dalla continua assunzione di una determinata sostanza (o sostanze); nel momento in cui vengono a mancare, si innesca una crisi di astinenza che ha come conseguenze degli attacchi d'ansia ed irritabilità, difficoltà di concentrazione e sonnolenza, depressione, aumento della fame.

La nicotina è una sostanza molto tossica: 50 mg (il contenuto di 2 pacchetti di sigarette), se assunta in un solo momento è una dose mortale.

LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza



Dipendenza psicologica

La ritualità e la gestualità del fumare, specialmente se l'abitudine è radicata nel tempo, sono - forse - lo scoglio più duro da superare; modificare e sostituire queste abitudini possono portare a sensi di vuoto ed inadeguatezza. Nell'ambito della dipendenza psicologica, possiamo inserire degli altri fattori:

Fattore sociale, quale adattamento alle mode, ricerca di atteggiamenti per darsi contegno e ricerca di aiuti/stimoli per superare le pressioni dell'ambiente.

Fattore psicologico personale, quale ricerca di un piacere, di un calmante, di uno stimolante, di una protezione.

Fattore psicologico profondo, quale il portare un qualcosa alla bocca come gesto dalla forte componente inconscia (fase infantile orale).

La dipendenza da fumo di tabacco è sia di tipo psicologico che fisiologico, e di questo chi vuole smettere di fumare e le persone a lui vicine - i familiari, il medico, gli amici - devono tener conto.

Smettere di fumare vuol dire soprattutto attivare e sostenere un vero e proprio processo di cambiamento, scandito da una serie di tappe successive, che è bene conoscere.

LE FASI CHE ATTRAVERSERAI

1. **Fase preriflessiva**: il fumatore non ha ancora pensato di smettere, fuma e riconosce solo gli effetti positivi del fumare.
2. **Fase di riflessione**: in questa fase il fumatore prefigura la possibilità di smettere ed inizia a valutare i "pro" e i "contro".
3. **Fase di azione**: siamo in una fase ancora più avanzata del processo poiché il fumatore non solo esamina la possibilità di non fumare ma passa all'azione, attivandosi nel ricercare un aiuto oppure non comprando più le sigarette,
4. **Fase del mantenimento**: in questa fase si trovano i fumatori che sono astinenti da più di sei mesi. Il fumatore si sente ex fumatore e continua a non fumare.
5. **Fase di ricaduta**: questa fase non è sempre presente, anche se frequente. Il fumatore ricade nell'abitudine al fumo e ritorna nella prima fase di cambiamento.



NUMERI E STATISTICHE SUL FUMO

Al mondo si contano oltre 1 miliardo di fumatori che fumano circa 6 mila miliardi di sigarette all'anno; quindi, in media, ogni fumatore consuma circa 6.5 kg /anno di tabacco, con consumo medio di 1.600 sigarette /anno. Queste cifre sono in aumento, non solo nel Terzo Mondo dove dal 1970 il consumo di tabacco è cresciuto del 67%, ma anche in tutto il Mondo Industrializzato. Il nuovo obiettivo dei produttori di sigarette rimane il mercato cinese, dove 300 milioni di fumatori consumano 1.880 miliardi di sigarette /anno. Un fumatore su quattro è cinese e il numero dei tabagisti in CINA sta aumentando costantemente.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le sigarette sono la causa del 20% delle morti nei Paesi sviluppati, oltre ad essere causa del 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare, il 20-25% degli malanni cardiovascolari.

Sono numeri da Olocausto ...

Il fumo è la principale causa di mortalità!!!

Ogni anno nel mondo perdono la vita circa 3.000.000 di persona a causa del fumo.

TABELLA 1 :

Morti annuali previste per il 2025 [milioni di morti/anno]

La metà di queste morti avviene tra i 35 ed i 69 anni, con una perdita di 20-25 anni di vita.

	1995	2025
Paesi industrializzati	2 Milioni	3 milioni
Paese in via di sviluppo	1 milione	7 milioni
Totale mondiale	3 milioni	10 milioni

(fonte: sito web: www.smettere-di-fumare.it)

Nei prossimi anni si consoliderà il trend nella caduta del consumo di tabacco nei paesi occidentali, cui farà riscontro un notevole aumento della diffusione del fumo nei paesi in via di sviluppo che costituiranno per anni un mercato di enormi proporzioni. Le multinazionali del tabacco si stanno espandendo nei paesi in via di sviluppo e tra le popolazioni più deboli; a dimostrazione di ciò, la pubblicità del fumo, particolarmente attiva in Sud America, Paesi dell'Europa dell'EST.



TABELLA 2:

Morti attribuibili al fumo nel 2000 (popolazione mondiale, maschile 35-69 anni) nei paesi industrializzati.

I dati sono riferiti a: Australia, Belgio, Canada, Danimarca, Francia, Germania, Giappone, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Lussemburgo, Nuova Zelanda, Olanda, Portogallo, Spagna, Stati Uniti.

Causa di morte	Migliaia di morti: causa fumo/totali	% causa fumo
Cancro al polmone	231/246	94%
Cancro alla gola e cavità orale	56/81	69%
Altri tipi di cancro	73/408	18%
Malattie respiratorie croniche	76/93	82%
Altre malattie respiratorie	15/48	31%
Malattie vascolari	318/926	34%
Cirrosi epatica	-/84	-
Altre patologie	97/276	35%
Altre cause non mediche	-/295	-
	-----	-----
Tutte le cause	865/2458	35%
Tutti i tumori	360/736	49%

(fonte: sito web: www.smettere-di-fumare.it)



COMITATO REGIONALE
TOSCANA

LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialita', ambiente

E CONTRO TUTTO

obesita', doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

TABELLA N.3:

Morti attribuibili al fumo nel 2000 (popolazione italiana)

Causa di morte	Maschi		Femmine	
	35/69 anni	>70 anni	35/69 anni	>70 anni
Tumore polmonare	14/15 94%	9.1/10 91%	0.9/2 45%	1.2/2.3 52%
Tutti i tipi di cancro	22/43 50%	14/41 35%	1.2/25 6%	1.7/34 5%
Malattie vascolari	10/31 32%	9/77 12%	0.8/14 5.7%	2.5/112 2%
Malattie respiratorie	2.8/4.4 63%	8.9/17 52%	0.3/1.5 94%	2.4/12 20%
Tutte le altre cause	3.5/24 15%	2.6/30 9%	0.4/13 3%	0.8/45 2%
Tutte le cause	38/102 15%	35/166 21%	2.7/53 5%	7.4/203 4%

(fonte: sito web: www.smettere-di-fumare.it)

OGGI – SOLO IN ITALIA

Attualmente in Italia il fumo causa 75.000/80.000 morti all'anno:

- circa 39.000 per cancro;
- circa 13.000 per malattie respiratorie croniche;
- 22.000 per malattie cardiovascolari.



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

LA STORIA DEL TABACCO, DEL FUMO E DELLE SIGARETTE

Il tabacco fu portato in Europa come souvenir, a seguito della scoperta dell'America (1492) e la pianta venne ritenuta da alcuni studiosi dell'epoca una pianta medicinale o dai poteri inebrianti visto che il fumare provocava agli indigeni stati di ebbrezza e incoscienza.

Il tabacco venne introdotto in Spagna nel 1559.

Si diffuse a livello diplomatico in tutto il continente quando l'ambasciatore portoghese Jean Nicot fece omaggio a Caterina de Medici non solo delle foglie ma anche dei semi delle piante che venne denominata dal nome di Nicot "Herba nicotina".

Le prime informazioni sul fumo di tabacco si trovano nella "Storia Generale delle Indie" di Bartolomeo de la Casas, il quale scriveva «.gli Indiani mischiano il fiato con il fumo di un'erba chiamata "petum" e soffiano come dannati».

In realtà, per i Maya e i Pellirosse, far ardere il tabacco aveva un valore religioso, significava rendere omaggio al Dio Balan, il Dio dei quattro venti che accendeva il cielo con lampi e nuvole.

Seguirono nella storia una lunga serie di condanne per i fumatori e i "portatori di tabacco".

Nel 1565 Walter Raleigh, scopritore della Virginia, venne decapitato a Londra per avere portato un carico di tabacco e pipe e un indiano come "istruttore".

Nel 1628 in Iran ad alcuni mercanti di tabacco vennero pubblicamente tagliati il naso e le orecchie. Nel 1634 in Russia i fumatori venivano scudisciati e condannati a morte se recidivi. Nel 1638 in Cina a chi fumava veniva tagliata la testa. Nel 1642 Papa Urbano VIII scomunicò tutti i fumatori.

Nonostante ciò, nel 1650 alla corte di Savoia si balla "il ballo del tabacco". Nel 1660 l'Inghilterra sottopose a tassazione il tabacco. Nel 1674 la Francia istituì il monopolio di stato per il tabacchi. Nel 1689 Pietro il Grande, fumatore di pipa, liberalizzò l'uso del tabacco in Russia.

Nel 1700 anche le donne iniziano a fumare ed alcune dame fondarono l'ordine della Tabacchiera. Nacque la sigaretta. Vi si legge: "Noi Cavaliereesse dell'Ordine della Tabacchiera, dichiariamo di non aver trovato fino ad oggi nulla all'infuori del tabacco degno di farsi amare costantemente da noi. Il tempo ci fa trovare dei difetti nei nostri amanti, dell'ingratitude nelle nostre amiche, del ridicolo in una moda che noi cambiamo 4 volte all'anno. Solo il tabacco noi troviamo degni di essere amato".



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

Nel 700 infine gli si ritenevano qualità medicamentose: era decisivo per combattere la peste, le piaghe perdevano la loro virulenza dopo essere state affumicate; gli epilettici ritrovavano un equilibrio dopo robuste pipate. Anche nella musica troviamo qualche riferimento al fumo. Johan Sebastian Bach compone un Lied in onore del fumatore.

Si può ricordare che lo "smoking" era una giacca che veniva data dall'ospite ai suoi invitati, quando si ritiravano in una sala apposita, dopo cena, a fumare; siccome l'odore del tabacco poteva dare fastidio alle donne o a chi non fumava, i gentlemen si ritiravano in questa sala, infilavano la giacca, fumavano e successivamente rientravano presso gli altri invitati rimettendo la propria giacca.

È stato il 1800, con la comparsa delle prime macchine, a facilitare il trapasso dalla pipa, dal masticare e fiutare il tabacco, alla sigaretta, più pratica.

Ben presto i commercianti di tabacco ebbero l'idea di servirsi di annunci pubblicitari per attirare nuovi clienti. Una macchina brevettata da James Bonsak nel 14 settembre 1880 sfornava 100000 sigarette in serie al giorno e contribuì a tenere bassi i prezzi, mentre foto di divi dello sport e di ragazze sorridenti resero popolare tra il pubblico maschile l'immagine della sigaretta.

Secondo lo storico Robert Soliel i due metodi più importanti per diffondere il consumo di sigarette sono stati la pubblicità e la guerra. Ai soldati le sigarette erano date gratuitamente durante la guerra.

Coloro che si erano convertiti al fumo da soldati, divennero buoni clienti anche dopo la guerra. La pubblicità fece sì che gli americani continuassero a comprare sigarette anche durante e dopo la depressione economica del 1929. Furono stanziati somme colossali (circa 75.000.000 di dollari del 1931) per la promozione delle sigarette come aiuto per mantenersi snelli, come alternativa ai dolci; film che esaltavano dive fumatrici, come Marlene Dietrich, contribuivano a creare un'immagine sofisticata che colpì anche le donne.

Così nel 1939, alla vigilia di un'altra guerra mondiale, le donne americane si unirono agli uomini nel consumare 180 miliardi di sigarette.

Quando scoppiò la II guerra mondiale, di nuovo i soldati ebbero le sigarette gratis. Nell'Europa postbellica ad un certo punto le stecche di sigarette sostituirono la valuta nel mercato nero.

Negli ultimi venti anni, compresi i rischi elevati di insorgenza di patologie afferenti a diversi organi (causati anche dal fumo passivo: agli inizi degli anni ottanta un



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

giapponese, Takeshi Hirayama, pubblicò uno studio statistico che dimostrava che in un campione di 50.000 donne sposate, le mogli dei fumatori pur non essendo fumatrici si ammalavano di cancro del polmone con frequenza doppia delle mogli dei non fumatori) sono state scatenate molte battaglie ai fumatori e alle case produttrici. Così, cause miliardarie sono state mosse, e vinte, a danno delle Aziende produttrici di sigarette e leggi severe sono state promulgate per limitare il danno passivo nelle persone che preferiscono non fumare.

PER CONCLUDERE

Ricorda:

- 1



Fatti aiutare e sostenere: comunica la tua scelta ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino, parla col tuo medico, informati sui centri antifumo, chiama il **numero verde 800-554088**.
- 2

Getta le sigarette e allontana dalla tua vista accendini e posacenere.
- 3

Ricorda che i piccoli disturbi di mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame) si possono vincere.
- 4



Bevi più acqua del solito e soprattutto prima dei pasti per sentirti pieno.
- 5

Porta con te stuzzicadenti o analoghi da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
- 6



Gratificati: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono; premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo; pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
- 7

Se hai voglia di ricominciare pensa al tuo corpo: non "puzzi" più di tabacco, l'alito torna normale, i denti ritorneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
- 9



Se pratichi sport o qualche altra attività fisica, potenziala, in quanto contribuisce, fra l'altro, a ridurre la fame.
- 8

Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.
- 10

Se ricadi e fumi una sigaretta non ti scoraggiare, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.

(Elaborazione grafica a cura di C. Giordani,
redazione Ministerosalute.it)

Ministero della Salute



LO SPORT PER TUTTO

salute, benessere, socialità, ambiente

E CONTRO TUTTO

obesità, doping, razzismo, indifferenza

REGIONE
TOSCANA



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO

Smettere di fumare è una delle imprese
della vita, in tutti i sensi.

indipendentemente da cosa fumate e come
fumate!

In bocca al lupo!

Fonti:

Siti web:

Ministero della salute
www.smettere-di-fumare.it
www.iononfumo.com
www.fondazioneveronesi.it
www.stop-tabac.ch

Bibliografia:

Smettere di Fumare (Videocorso DVD) di G. Bruno
300 Minuti per Smettere di Fumare di E. Bianchi
Come Dire Addio al Fumo di S. Salomone
Come in 2 sole Settimane Sono Sceso da 50 a 0 Sigarette al Giorno di R. Carlin
E' facile smettere di fumare se sai come farlo di A. Carr
Le dieci regole per smettere di fumare di R. Vella