

## Tutti i benefici dello smettere

**Dopo 20 minuti:** comincia a ridursi la costrizione dei vasi sanguigni provocata dalla nicotina

**Dopo 8 ore:** la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi

**Dopo 24 ore:** diminuisce il rischio di infarto cardiaco

**Dopo 48 ore:** migliorano gusto e olfatto

**Dopo 2-8 settimane:** migliora la resistenza fisica allo sforzo, aumenta la produzione di muco da parte delle vie respiratorie, aumenta la resistenza alle infezioni, soprattutto respiratorie. Si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca

**Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire il rischio di sviluppare un tumore

**Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e si riduce fortemente il rischio di malattia cardiaca

**Dopo 10 anni:** il rischio di tumore per cancro al polmone e di altre forme tumorali diventa uguale a quello dei non fumatori

Per saperne di più o ricevere altre informazioni puoi chiamare il numero verde contro il fumo dell'Istituto Superiore di Sanità 800-554-088

## A chi puoi chiedere aiuto?

Il Medico di Medicina Generale ti può dare consigli utili e informazioni su come smettere.

ASST del Garda offre la possibilità a chi vuole smettere di fumare di rivolgersi presso i propri Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT), che sono attivi presso:

### NOA Salò

Via Umberto I, 2 – Salò

Tel. 030.9116780

E-mail [noa.salo@asst-garda.it](mailto:noa.salo@asst-garda.it)

da lunedì a venerdì  
dalle 8.30 alle 16.30

### NOA Leno

Piazza Donatori di Sangue, 1 – Leno

Tel. 030.9116451

E-mail [noa.leno@asst-garda.it](mailto:noa.leno@asst-garda.it)

da lunedì a venerdì  
dalle 8.30 alle 14.30

Ai CTT si accede senza impegnativa del medico curante ed è possibile seguire un percorso individuale o di gruppo (terapia comportamentale o farmacologica)

Campagna di comunicazione contro il fumo

1132/S rev 1 del 28/09/2017 749\_2175  
Elaborazione URP

# Una vita libera dal fumo



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Garda

## Cos'è il fumo di tabacco

Il fumo di tabacco oggi è la prima causa di morte evitabile nei paesi occidentali.

Ogni anno in Italia il fumo provoca circa 70-80.000 morti. Si attribuiscono al fumo l'85% dei decessi per cancro al polmone, l'80% di quelli per broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), il 20% di incidenti coronarici e il 18% di quelli per ictus.

Nelle sigarette sono presenti molte sostanze tossiche tra cui: monossido di carbonio, monossido d'azoto, formaldeide, ammoniaca, fenoli, arsenico, cadmio, polonio radioattivo, benzene, idrocarburi e molte altre.

## La dipendenza da nicotina

Il fumo è un vero e proprio cocktail di sostanze dannose per l'organismo: oltre a sostanze irritanti e cancerogene contiene la nicotina che ha effetti sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale e induce dipendenza.

La dipendenza fisica e psichica da nicotina, ossia il bisogno continuo di assunzione e sintomi di astinenza quando se ne interrompe bruscamente l'uso, interessa in Italia il 20% della popolazione (quasi 11 milioni di persone).

Proprio a causa di questa dipendenza, smettere di fumare da soli (anche se è il metodo più diffuso), si rivela spesso poco efficace.

Il trattamento del tabagismo, infatti, richiede cure integrate sia di tipo medico sia di sostegno sul piano comportamentale e psicologico.

## Valuta il tuo grado di dipendenza, effettua il test

Valuta da solo il tuo grado di dipendenza attraverso il test e leggi il risultato.

Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?	nei primi 5 minuti	3
	dopo 6-30 minuti	2
	dopo 31-60 minuti	1
	dopo 60 minuti	0
Trovi difficile astenerti nei luoghi in cui fumare è vietato?	Sì	1
	No	0
A quale sigaretta è più difficile rinunciare?	la prima del mattino	1
	qualsiasi	0
Quante sigarette fumi al giorno?	10 o meno	0
	da 20	1
	da 30	2
	31 o più	3
Fumi di più nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata?	Sì	1
	No	0
Fumi anche se ammalato/a da stare a letto?	Sì	1
	No	0
	totale	

## Interpreta il risultato

**da 0 a 2** > grado di dipendenza **lieve**

**da 3 a 4** > grado di dipendenza **media**

**da 5 a 6** > grado di dipendenza **forte**

**da 7 a 10** > grado di dipendenza **molto forte**

Se il tuo grado di dipendenza è **lieve**: il problema esiste e non va sottovalutato. È comunque possibile porre rimedio con il tuo impegno personale a smettere.

Se il tuo grado è **forte** o **molto forte**: non vuol dire che le tue possibilità di smettere non siano elevate. Ci vorrà più di sforzo e impegno e magari l'aiuto di un supporto qualificato che potrai trovare presso il tuo Medico di Medicina Generale e presso i Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT) di ASST del Garda.

## Eliminando le sigarette ...

- ✓ Guadagni in media 10 anni di vita
- ✓ Rischi di ammalarti meno
- ✓ Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale o quando fai attività fisica
- ✓ Migliori la tua sessualità
- ✓ Hai alito e vestiti più profumati e una pelle migliore