

Il Fumo



Perchè fai mangiare al cuore quello che ti disgusta ?!

Il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio evitabile di morte precoce, malattia ed handicap (OMS). Il fumo di sigaretta, miscela di oltre 4000 sostanze (molte delle quali hanno la capacità di danneggiare, con diversi meccanismi, organi e tessuti), ha un ruolo determinante nella genesi del tumore del polmone, della broncopneumopatia cronica ostruttiva e di alcune patologie dell'interstizio polmonare, ed entra in modo altrettanto significativo nella patogenesi di malattie di molti organi o apparati: ricordiamo il suo ruolo nella genesi di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, nel diabete, in alcune uro-nefropatie neoplastiche, in alcuni processi immunitari, in alcune emolinfopatie; si può stimare che un fumatore abituale abbia un'aspettativa di vita di circa 7,5 anni in meno rispetto ad un soggetto che non abbia mai fumato!

Sono noti anche i danni da fumo in gravidanza, ma purtroppo molte gestanti continuano a fumare nei nove mesi o riprendono subito dopo il parto, esponendo passivamente il neonato e facendo spesso da "modello" per un successivo accostamento al fumo del bambino divenuto ragazzo.

E' noto che il fumo passivo riduce la crescita fetale ed è associato a morte improvvisa nel lattante.

Nel 1994 l'abitudine al fumo è stata classificata dall'Associazione Americana di Psichiatria tra le malattie da dipendenza cronica e recidivante di sostanze da abuso (DSM-IV) ed è stata inserita nella classificazione internazionale delle malattie (ICD-10). La dipendenza da nicotina ha due aspetti fondamentali: uno psicologico - comportamentale e uno farmacologico. All'inizio può prevalere la componente psicologica, ma ben presto il fumatore sviluppa ciò che gli studi neurobiologici moderni ormai definiscono con chiarezza: tolleranza e dipendenza, in gran parte dovute allo stretto e continuo rapporto dell'organismo con la nicotina.

Per quanto riguarda il sistema cardio-vascolare, il fumo è la causa principale di malattie coronariche in uomini e donne e si associa al 30% delle morti provocate da malattie coronariche ed è causa di:

- *Aumentato rischio di morte improvvisa.*
- *Aumentata mortalità perioperatoria in pazienti con by pass coronarico.*
- *Aumentato rischio di morte per aneurisma addominale aterosclerotico.*
- *Aumentato rischio di vasculopatia periferica aterosclerotica*
- *Azione sinergica con ipertensione ed ipercolesterolemia con forte aumento del rischio di coronaropatia e infarto.*
- *Aumentato rischio di malattie cerebrovascolari*
- *Aumentato rischio di sviluppare emorragie cerebrali in donne che usano contraccettivi orali.*

- *Aumentato rischio di disfunzione erettile.*

I fumatori sono colpiti da infarto 3 volte più spesso di coloro che non fumano. Dopo un infarto la mortalità tra coloro che continuano a fumare è tripla rispetto a coloro che smettono di fumare. E' stato stimato che in un soggetto di 35 anni che smette di fumare l'aspettativa di vita aumenta di 3-5 anni .

Il rischio di infarto si riduce dopo un anno di astensione dal fumo, dopo 20 anni diventa simile a quello di un soggetto che non ha mai fumato.

Smettere di fumare fa ingrassare ?

Non tutti gli ex fumatori ingrassano e chi ingrassa aumenta di pochi chili. Tuttavia il peso iniziale si può recuperare nel giro di pochi mesi. Al principio non è necessario mantenere una dieta rigida. L'esercizio è una buona tecnica per affrontare la sindrome da astinenza ed evitare di prendere chili. Bisogna evitare di "spiluccare" alimenti con tante calorie: verdure e ortaggi sono, invece, i più raccomandati.

La Terapia non farmacologica cognitivo-comportamentale

- *Tecniche di rilassamento*
- *Esercizio fisico*

La Terapia Farmacologica

- Sostitutiva nicotinic
- Non nicotinic

E allora, perché non provare ?

Rivolgiti innanzitutto al Medico di Medicina Generale, che individuerà insieme a te le strategie migliori per affrontare questa importante battaglia. Ma ricorda : devi volerlo solo tu !!!

Per saperne di più puoi consultare:

www.smettere-di-fumare.it

Osservatorio Fumo,Alcool e Droga I.S.S., n° verde 800554088

www.pneumologiospedalieri.it

www.fumo.it

www.nonfumatori.it

www.tuttiliberi.it

www.legatumori.it

www.tabaccologia.org

Info-line tabagismo:800.99.88.77, Lega italiana per la lotta contro i tumori.