

F.A.Q.

1. Chi smette di fumare ingrassa?

Non tutti gli ex fumatori ingrassano, e chi ingrassa aumenta di pochi chili. Però 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 "piluccare" alimenti con tante calorie: verdure e ortaggi sono invece i più raccomandati.



2. Cosa si può fare per controllare la voglia di fumare una volta smesso?

L'ansia di sigarette costituisce una parte normale dell'astinenza. L'ansia si può ridurre in vario modo: masticando gomme, respirando lentamente e profondamente, facendosi un massaggio alle tempie e alla nuca, mangiando frutta, bevendo acqua in abbondanza. È importante ricordarsi sempre il motivo per cui si è smesso. La maggior parte delle volte in cui si produce ansia dura solo pochi minuti e poi smette

3. Dopo aver smesso di fumare è possibile fumare solo una sigaretta ogni tanto?

Categoricamente no.

Occorre ricordare che la dipendenza appena superata è iniziata da un tiro e dopo da una sigaretta. Non bisogna correre il rischio di "ricaderci" un'altra volta.

4. Le sigarette a basso contenuto di nicotina e catrami fanno meno male?

Assolutamente no.

Le sigarette "light" contengono le stesse sostanze pericolose del tabacco normale: sono solo ridotti i livelli di nicotina e catrami. Molti fumatori, inoltre, per compensare i bassi livelli di nicotina di queste sigarette fumano più spesso o inalano con più intensità. Di conseguenza, aumenta l'ingestione di altre sostanze tossiche

5. Ridurre il consumo di sigarette può essere sufficiente?

È un buon inizio, ma non risolve il problema. Molti fumatori hanno ridotto la dose ma realizzano inalazioni più frequenti e più intense, per cui mantengono la dipendenza e tornano ai precedenti livelli di consumo. È meglio smettere di fumare completamente

6. Come si spiega che ci sono fumatori estremamente anziani che stanno benissimo?

Si tratta di un'eccezione, e in molti casi di un aneddoto.

Si sa scientificamente e statisticamente che il tabacco riduce mediamente la speranza di vita dei fumatori di 8-10 anni; chi inizia a fumare da giovane, inoltre, peggiora la propria qualità della vita già prima dei 45 anni, a causa delle importanti malattie che si possono presentare (bronchite, infarto del miocardio, ulcera, cancro, ecc.).

7. Se fumare aiuta a rendere meglio sul lavoro, come fare quando si smette?

La difficoltà di concentrazione può essere un sintomo iniziale della sindrome di astinenza, ma dura pochi giorni. È stato dimostrato, inoltre, che il tabacco causa la riduzione del rendimento lavorativo dei fumatori.

**8. È vero che l'inquinamento
ambientale è più pericoloso del fatto
di fumare?**

No.

Il fumo di tabacco ha una
concentrazione di alcuni prodotti
tossici **400 volte superiore** rispetto ai
livelli massimi permessi
internazionalmente riguardo
all'ambiente

9. Fumare qualche sigaretta in gravidanza e' rischioso?

Assolutamente sì.

Continuare a fumare durante la gravidanza aumenta l'incidenza di basso peso alla nascita, di mortalità neonatale e di morte improvvisa del neonato (la cosiddetta "morte in culla").



10. Assumere nicotina per sostituire la sigaretta può essere dannoso?

La nicotina contenuta nelle sigarette non è l'elemento più dannoso, in quanto genera solo la dipendenza.

Esistono altri elementi molto più dannosi per l'organismo come il **catrame** ed il **monossido di carbonio**, principali cause di tumori e malattie cardiovascolari.

Paradossalmente, quindi, assumere nicotina in dosi graduali e controllate solleva dagli spiacevoli sintomi da astinenza da fumo, senza però fornire le sostanze tossiche nocive per l'organismo.

11. Che cos'è il fumo passivo?

"Fumo passivo", "fumo di seconda mano", "fumo involontario" o "esposizione al fumo di tabacco ambientale" sono tutte espressioni che si riferiscono alla respirazione del fumo espirato da altre persone, prodotto durante la combustione di prodotti a base di tabacco. È costituito da una componente "indiretta", emessa dalla sigaretta, e da una componente "diretta", vale a dire dal fumo inalato e espirato dal fumatore.

12. Che cosa è contenuto nel fumo passivo?

Il fumo passivo è una combinazione di oltre 4.000 sostanze chimiche, presenti sotto forma di particelle solide e di gas. Sono presenti irritanti e sostanze tossiche sistemiche come acido cianidrico, diossido di zolfo, monossido di carbonio, ammoniaca e formaldeide.

Il fumo passivo contiene anche carcinogeni e mutageni come arsenico, cromo e benzopirene. Molti degli elementi chimici sono tossine riproduttive come la nicotina, il cadmio e il monossido di carbonio. Il fumo passivo è anche un rilevante agente di inquinamento al chiuso. La United States Environmental Agency ha incluso il fumo passivo tra i carcinogeni di classe A, per i quali non esiste un livello di esposizione senza rischi.

13. Il fumo passivo danneggia la salute dei non fumatori?

Sì.

Esistono prove scientifiche del fatto che il fumo passivo rappresenta una seria minaccia per la salute. I non fumatori che inalano fumo passivo vengono colpiti da molte delle malattie di cui soffrono i fumatori attivi. La mortalità per patologie cardiovascolari e per cancro ai polmoni è direttamente correlata all'esposizione al fumo passivo. Per quanto riguarda i bambini, si registrano bronchiti e polmoniti, peggioramenti nelle crisi asmatiche, e otite media sierosa, che è la causa principale di sordità nei bambini.

L'esposizione al fumo passivo durante la gravidanza, inoltre, può provocare la riduzione nella crescita fetale; esistono anche prove del fatto che viene aumentato il rischio di Sindrome di morte improvvisa per i neonati. Gli effetti più immediati dell'esposizione al fumo passivo sono irritazione agli occhi e al naso, mal di testa, secchezza della gola, vertigini, nausea, tosse e altri problemi respiratori.