



## CONOSCERE PER CONTRIBUIRE A MIGLIORARE

### STRUMENTI PER LA LOTTA AL TABAGISMO

#### Il fumo di tabacco

Secondo l'OMS rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la principale causa di morte evitabile: provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme<sup>1</sup>.

Il tabagismo è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie, e quasi 6 milioni di persone perdono la vita ogni anno per i danni provocati dal tabagismo e, fra le vittime oltre 600.000 sono non fumatori esposti al fumo passivo.

Si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco in Italia oltre 70.000 morti l'anno. Oltre il 25% di questi decessi è compreso tra i 35 ed i 65 anni di età

Il fumo di sigaretta contiene oltre 7.000 sostanze tossiche distribuite tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Circa 70 di queste sono cancerogene. Peraltro il fumo attivo o passivo determina l'insorgenza di broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) e altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente. Un elenco, questo, che dovrebbe aiutare a prendere coscienza dei rischi che corriamo!

Smettere è essenziale, sono sufficienti pochi dati statistici per capire i reali danni del fumo: solo nel nostro paese il fumo è considerato il responsabile di circa il 30% delle morti per tumore; nel mondo, secondo un recente studio firmato da esperti della Cancer Research Epidemiology Unit dell'Università di Oxford, il 75% dei casi di cancro alla cavità orale, alla faringe e all'esofago può essere attribuito al consumo di tabacco e la percentuale si innalza ad oltre l'80% per il tumore ai polmoni; il consumo di tabacco aumenta la probabilità di essere colpiti dal cancro ai polmoni dalle trenta alle sessanta volte.

Il fumo è inoltre il principale responsabile anche di altre patologie quali l'infarto, l'ictus, le broncopneumopatie croniche ostruttive.

... E per chi non fuma, attenzione ai danni del fumo passivo!

Si porta ad esempio quanto rilevato dall'Unità per la Prevenzione dei danni del fumo dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, sulla base dei dati forniti dall'ARPA (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente), evidenziando che la concentrazione di benzene rilevata a Milano era 6,7 volte in meno rispetto a quella rilevata in una stanza di 45 metri cubi dove si erano fumate 6 sigarette!<sup>2</sup>

#### La tendenza della prevalenza dei fumatori

In Italia era in riduzione fin dagli anni Sessanta, negli ultimi anni ha prima rallentato la sua corsa e successivamente si è stabilizzato. Dal 1993 al 2019, in Italia, i fumatori sono scesi dal 35,6 al 22,4% della popolazione maschile, ma solo dal 16,6 al 14,7% della popolazione femminile.<sup>1</sup>

Il mercato del tabacco si basa sul potere della nicotina di creare dipendenza e sembra aver compensato il calo delle vendite di sigarette (-37,5% dal 2004 al 2020) con l'ampliamento della gamma di prodotti disponibili per tenere comunque agganciati i consumatori: i) con il tabacco sciolto per sigarette fatte in proprio, specie per i giovani con minori capacità di spesa; ii) offrendo l'alternativa di un prodotto presentato dall'industria come meno tossico<sup>3</sup> ai fumatori che vogliono smettere; iii) puntando l'attenzione della pubblicità (indiretta, poiché quella diretta è vietata) sugli adolescenti che andranno a costituire le nuove generazioni di dipendenti dalla nicotina.

<sup>1</sup> [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2916\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2916_allegato.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.lilt.it/prevenzione/primaria/lotte-al-tabagismo>

<sup>3</sup> Cosa tutt'altro che generalizzabile. Al riguardo si veda ad esempio il parere della Commissione interna di esperti dell'Istituto Superiore della Sanità sintetizzata nel documento di cui al link riportato in nota 1

A partire dal 2014 è stato registrato un aumento dei consumatori di **sigarette elettroniche** e di **prodotti a tabacco riscaldato**, che il più delle volte usano questi nuovi prodotti alternandoli all'uso di sigarette convenzionali. La raccomandazione principale che si può dare agli utilizzatori di nuovi prodotti è quella di **smettere completamente di fumare** le sigarette tradizionali, ma questo avviene solo in circa la metà degli utilizzatori di questi nuovi prodotti e occorre sottolineare che "scegliere il male minore" non è mai una buona politica di prevenzione, perché non sgancia dalla accettazione del fattore di rischio come irrinunciabile.<sup>4</sup>

Non va dimenticato, del resto, che alla **dipendenza** farmacologica indotta dalla nicotina si associa anche la gratificazione psicologica prodotta dalle gestualità del fumare in sé, del rollarsi le sigarette o dell'uso delle apparecchiature per il fumo elettronico.

Per quanto riguarda le norme in vigore per la lotta al fumo e la tutela della salute dei non fumatori, si veda l'art. 51 della Legge del 16 gennaio 2003, n. 3.<sup>5</sup>

### **Per chi si occupa di scuola**

Segnaliamo un progetto della Agenzia Nazionale per la Prevenzione<sup>6</sup> per la lotta al tabagismo, **rivolto agli insegnanti delle scuole secondarie di primo grado** per raggiungere, tramite loro, i ragazzi tra gli 11 e i 14 anni:

[https://www.youtube.com/watch?v=69mw\\_kB16NI](https://www.youtube.com/watch?v=69mw_kB16NI)

Il progetto si incentra su **un film prodotto nel 2015 specificamente per questa finalità di prevenzione** e che, tra l'altro, evidenzia anche alcune problematiche che si associano alla coltivazione del tabacco e che hanno ripercussioni sul piano ambientale.

Lo segnaliamo qui per consentire a chi fosse interessato di valutarne l'utilizzo o di proporlo in valutazione agli insegnanti dei propri figli o nipoti.

Poiché questo tipo di messaggi è opportuno sia porto all'interno di un progetto e di un discorso educativo che non lo faccia piovere dal nulla, riteniamo raccomandabile che il suo uso sia affidato, se condiviso, a chi professionalmente è deputato all'insegnamento ai ragazzi della fascia d'età cui è destinato, evitando improvvisazioni.

### **Per essere aiutati a smettere di fumare**

Si può fare riferimento ai centri antifumo della propria ATS oppure ci si può rivolgere telefonicamente a:

- Il Telefono Verde per smettere di fumare (800.554088), gestito dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), che fornisce supporto psicocomportamentale e può essere considerato un vero e proprio intervento per smettere di fumare
- La quit-line SOS LILT al numero verde 800-998877, dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 15.00
- Uno dei CentriAntiFumo (CAF) dell'ATS Milano, tra cui segnaliamo, per i lainatesi:

ASST Rhodense	CAF jnvia Settembrini, 1 Passirana di Rho c/o UO Pneumologia Riabilitativa	02/994304590 02/994304603	<a href="mailto:nosmoking@aogarbagnate.lom">nosmoking@aogarbagnate.lom</a> <a href="http://bardia.it">bardia.it</a>
------------------	--	------------------------------	--

Previa prenotazione telefonica con impegnativa del medico curante per "prima visita per disassuefazione fumo"

<sup>4</sup> <https://www.epicentro.iss.it/ben/2021/4/prevenzione-tabagismo-guadagnare-salute>

<sup>5</sup> <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2003/01/20/002G0320/sg>

<sup>6</sup> <https://www.facebook.com/agenzia.prevenzione/>