

FUMO DI SIGARETTA

È stato dimostrato che il *FUMO* aumenta il rischio di malattia coronarica di due o tre volte (rispetto alla condizione di assenza di fumo).

Al fumo sono legate altre patologie oltre alla malattia cardiaca (patologie dei vasi sanguigni, cancro ai polmoni, affezioni respiratorie).

Inoltre:

- Chi continua a fumare dopo un infarto ha una mortalità 3 volte superiore!
- L'abolizione del fumo ritarderebbe di 10 anni l'insorgenza della malattia coronaria!
- Anche il fumo passivo, cioè quello inalato in ambienti saturi di fumo, per la presenza di altri fumatori, è dannoso alla nostra salute.
- La nocività aumenta proporzionalmente al numero di sigarette fumate: chi fuma 1 pacchetto di sigarette al giorno ha un rischio 3-3,5 volte superiore di andare incontro ad un infarto miocardico rispetto ai non fumatori!
- Quando si smette di fumare il rischio diminuisce sensibilmente in pochi anni!
-

Se hai avuto un infarto, un intervento di by-pass coronarico, oppure soffri di angina (dolore al torace), smettere di fumare è una delle cose più importanti che puoi fare per la tua salute!



VIETATO FUMARE!

Se fumi dovresti smettere: questa è la cosa più utile che puoi fare per la tua salute!

Almeno il 60-70% di tutti i fumatori dice di voler smettere ed il 50% di essi tenta di farlo.

L'abolizione del fumo è l'unico metodo sicuro!

Ridurre il numero di sigarette od usare sigarette più "leggere" o usare la sigaretta elettronica può essere solo una tappa intermedia per i forti fumatori ma spesso non porta a smettere di fumare definitivamente.

Se smetti di fumare..

- **dopo 20 minuti** la pressione arteriosa e il battito cardiaco tornano a livelli normali
- **dopo 12 ore** si abbassa il livello di monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno si normalizza
- **dopo 24 ore** il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e la respirazione migliora
- **dopo 2 giorni** non c'è più nicotina nel corpo, la pelle diventa più rosea e il gusto e l'olfatto migliorano
- **dopo 3 giorni** il respiro è più facilitato

- **dopo 2-3 mesi** la funzione polmonare migliora fino al 30%
- **dopo 3 mesi** vitalità e benessere psicologico migliorano
- **dopo 1 anno** il rischio di infarto si riduce del 50%
- **dopo 5 anni** il rischio di tumori della cavità orale e dell'esofago si riduce del 50%
- **dopo 5-15 anni** il rischio di ictus è simile ai non fumatori
- **dopo 10 anni** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50-70%
- **dopo 15 anni** il rischio di infarto diventa simile a quello dei non fumatori.