



Fumo passivo

Protegga i suoi figli

Un'informazione della Lega svizzera contro il cancro



Impressum

_Editrice

Legga svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

_Testi e redazione

Christine Gafner

_Design

Newcom, Lausanne

_Immagini

Peter Schneider, Thun

_Stampa

Ast & Jakob, Vetsch AG, K niz

_Traduzione

Dr. med. Paolo Valenti

Realizzato con il sostegno
dell'Associazione svizzera per la
prevenzione del tabagismo.

Il presente opuscolo   disponibile anche
in francese e tedesco.

Banca Coop – Partner finanziario della
Legga svizzera contro il cancro

  2008 Legga svizzera contro il cancro,
Berna

Lo sapeva?	4
Nemmeno nato e gi� fumatore!	7
Quasi la met� dei lattanti e dei bambini piccoli fuma	8
E a casa sua?	11
Quali sono le caratteristiche del fumo passivo?	12
Liberarsi della dipendenza	13
La Legga contro il cancro della sua regione pu� offrirle aiuto e consigli	14



Lo sapeva?

- > Il fumo di tabacco contiene ammoniaca, che provoca la dilatazione degli alveoli polmonari facilitando l'inalazione.

Di conseguenza, il fumo di tabacco viene inalato più profondamente e con esso anche la nicotina.

Perciò, l'assuefazione a questa sostanza è rapida. Nelle sostanze psicoattive che generano dipendenza, tipicamente la dose abituale col tempo diventa insufficiente e di conseguenza la dose deve essere aumentata di più, sempre di più...

- > Il fumo passivo contiene le stesse sostanze, del fumo inalato direttamente dai fumatori.

Di conseguenza, il fumo passivo è tossico esattamente quanto il fumo attivo, sotto alcuni aspetti è persino peggiore.

I fumatori hanno la sfortuna di immettere nelle loro vie aeree sia il fumo inalato attivamente, sia il fumo passivo prodotto dalla brace della sigaretta.

- > Smettere di fumare è certamente difficile, ma è possibile rendere questo percorso molto più semplice con una pianificazione ben studiata e un appropriato sostegno farmacologico.
- > La maggior parte degli ex-fumatori giudica che il beneficio maggiore dopo aver smesso di fumare sia la liberazione dalla dipendenza, più ancora che il vantaggio futuro in termini di salute.





**« Ora sono responsabile
di due persone
- non fumo più.»**

Barbara I.

Nemmeno nato e già fumatore!

«Non diciamo assurdità!», esclama la futura madre.

«Se le cose stanno così, allora non è sufficiente che io abbia smesso di fumare all'inizio della tua gravidanza, d'ora in poi il sabato sera sarà meglio evitare il nostro ristorante pieno di fumo e cercarne un altro», conclude il futuro padre.

Purtroppo invece è così, e non solo perché se la madre fuma le sostanze assunte con il fumo del tabacco passano dalla sua circolazione a quella del bambino, da dove per giunta vengono eliminate più lentamente che dall'organismo più maturo di un neonato. Persino se la madre è esposta solamente al fumo passivo, le sostanze che vi sono contenute pervengono al feto in alte concentrazioni.

Non fumatori che fumano

Nemmeno gli adulti sono al riparo dai pericoli del fumo passivo. Solo in Svizzera, ogni anno si stima che muoiano prematuramente dalle 500 alle 1000 persone a causa del fumo passivo. I più colpiti sono gli individui esposti al fumo di tabacco sia a casa che sul posto di lavoro, soprattutto il personale di servizio in bar e ristoranti dove l'aria è satura di fumo. Particolarmente a rischio sono gli adulti con malattie delle vie aeree e con l'asma.

Il fumo passivo è molto pericoloso per il nascituro:

- > aumenta il rischio di aborto
- > aumenta la probabilità di un parto prematuro
- > la crescita del feto è rallentata

Quasi la metà dei lattanti e dei bambini piccoli fuma

I piccoli quindi fumano senza averlo chiesto e non possono nemmeno fare qualcosa per evitarlo, perché si fuma proprio a casa loro. Le sostanze tossiche del fumo del tabacco non raggiungono l'organismo dei fumatori passivi solo quando sono costretti a respirare aria carica di fumo per via di una sigaretta accesa. Se la madre è fumatrice o esposta intensamente al fumo passivo, i lattanti bevono anche latte materno contaminato. L'allattamento al seno, giustamente reputato il tipo di alimentazione qualitativamente migliore per i più piccini, in questo caso può trasmettere sostanze velenose a causa del fumo di tabacco.

In un'economia domestica su due i bambini sono esposti al fumo di tabacco e corrono un rischio maggiore di:

- > morte improvvisa dell'infante
- > malattie delle vie aeree, polmoniti, bronchiti, tosse
- > diminuzione della funzionalità polmonare
- > malattie delle orecchie
- > crisi più frequenti nei bambini asmatici

In circa metà delle economie domestiche c'è qualcuno che fuma: il padre, la madre, i fratelli o tutti insieme. Prima dell'età scolastica, i bambini passano molto tempo a casa, purtroppo spesso in un ambiente fumoso.

« lo voglio crescerla bene, non danneggiarla.»

Lorenz J.





E a casa sua?

**Tutti i suoi cari che abitano con lei sono protetti dal fumo passivo?
Come si comporta con gli ospiti che desiderano fumare?**

Se mette loro a disposizione un locale chiuso dove poter fumare, non ha risolto la situazione. I circa 3500 gas contenuti nel fumo di tabacco trovano facilmente vie di fuga attraverso fessure, serrature, aperture invisibili e condutture. Ma una porta chiusa non rappresenta una barriera efficace nemmeno contro le 500 particelle solide, di dimensioni microscopiche tanto da essere definite «respirabili», proprio come le temute

« polveri fini » di attualità nel dibattito sull'ambiente.

Magari invita i suoi ospiti a fumare fuori? Non sotto la finestra aperta del vicino, vero? Il problema sarebbe semplicemente traslocato in un altro appartamento, anzi, potrebbe far scaturire qualche conflitto di vicinato.

Cosa ne pensa?

Un ambiente domestico in cui non si fuma è un buon esempio per la prossima generazione?

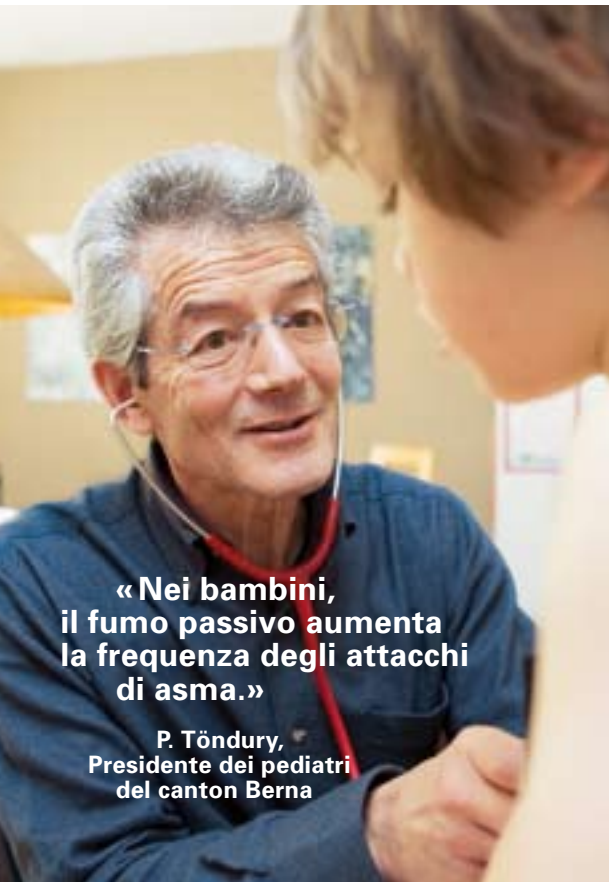
Gli studi evidenziano che i figli che escono da famiglie in cui non si fuma diventano meno frequentemente fumatori rispetto ai figli di fumatori. Se ambedue i genitori fumano, questo comportamento viene considerato « normale » e tende ad essere copiato dai bambini.

Probabilmente già da tempo ha pensato all'occasione propizia per smettere di fumare. Se la volontà di essere un esempio può essere uno stimolo sufficiente, allora la pagina seguente la interesserà!

Quali sono le caratteristiche del fumo passivo?

Il fumo passivo, chiamato anche fumo ambientale, si diffonde nell'aria quando si fuma una sigaretta. È composto dall'aria espirata dai fumatori e dal fumo che si sprigiona direttamente dalla brace della sigaretta accesa o che passa attraverso la cartina.

Il fumo di tabacco inalato attivamente è simile a quello passivo sotto il profilo della composizione chimica. La differenza principale è che nel fumo passivo diverse sostanze cancerogene e altri agenti tossici si riscontrano più frequentemente che nel fumo aspirato direttamente dalla sigaretta. Questo perché il fumo secondario, ossia quello che si sprigiona liberamente dalla brace della sigaretta, ha una temperatura più bassa e una diversa acidità.



« Nei bambini, il fumo passivo aumenta la frequenza degli attacchi di asma. »

P. Töndury,
Presidente dei pediatri
del canton Berna

Il fumo del tabacco contiene 4000 sostanze:

> 88 % gas,

> 12 % finissime particelle solide, più leggere della polvere comune.

Il fumo di una singola sigaretta diffuso in un locale di 100 m³ è già in grado di irritare occhi, naso e gola.

Liberarsi della dipendenza

Preparare bene il momento per smettere di fumare

La nicotina è responsabile solo della dipendenza fisica. Oltre a ciò, il fumo ha indotto anche una dipendenza psichica, composta da tutte le piccole abitudini impercettibili legate alla sigaretta. La propria marca di fiducia, il pacchetto, la scritta, il clic dell'accendino, l'odore del gas, la sensazione rilassante di avere una sigaretta tra le dita, il movimento delle mani per far cadere la cenere, le combinazioni stereotipe: telefono e sigaretta, bicchiere di vino e sigaretta, pausa caffè e sigaretta... Quando si smette di fumare tutte queste abitudini vengono cancellate senza essere rimpiazzate, lasciando una sensazione di vuoto e di autocommiserazione nei momenti in cui di solito si accendeva una sigaretta. Per questo motivo, il rischio di fallimento e di ricaduta è particolarmente elevato.

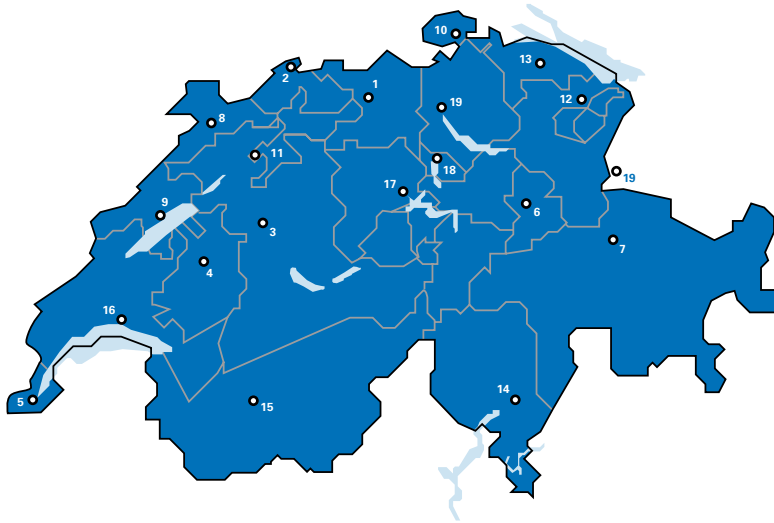
I nostri specialisti sono pronti ad aiutarla

Il cammino per liberarsi dal fumo può essere reso meno impervio. Se si è deciso o decisa ad intraprenderlo, i nostri consulenti della linea Stop tabacco potranno mostrarle come pianificare, preparare e mettere in atto il suo proposito di smettere, quali strumenti ha a disposizione e come usarli, come evitare le ricadute o perlomeno gestirle nel migliore dei modi, quali medicinali le possono dare una mano a liberarsi della dipendenza dalla nicotina e nello stesso tempo a contenere l'aumento di peso spesso associato alla cessazione del fumo. La consulenza si basa su metodi e conoscenze di comprovata efficacia applicati a livello mondiale.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

**Da lunedì a venerdì dalle 11 alle 19,
alla tariffa locale da rete fissa.**

La Lega contro il cancro della sua regione può offrirle aiuto e consigli



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
Case postale 75
1709 Fribourg
Tél. 026 426 02 90
Fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
Tél. 022 322 13 33
Fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30
Fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
Tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen - Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
Tél. 021 641 15 15
Fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 30-4843-9

Linea Stop tabacco

0848 000 181
Da lunedì a venerdì
dalle 11 alle 19,
alla tariffa locale
da rete fissa.

Per ordinare gli opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch

Ulteriori informazioni
sul fumo di tabacco nel
sito web dell'Associazione
svizzera per la prevenzione
del tabagismo:
www.at-svizzera.ch

Offerto dalla sua Lega contro il cancro: