

31
maggio
2022



GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

PASSI
Piano per Azioni Sanitarie per il Trentino

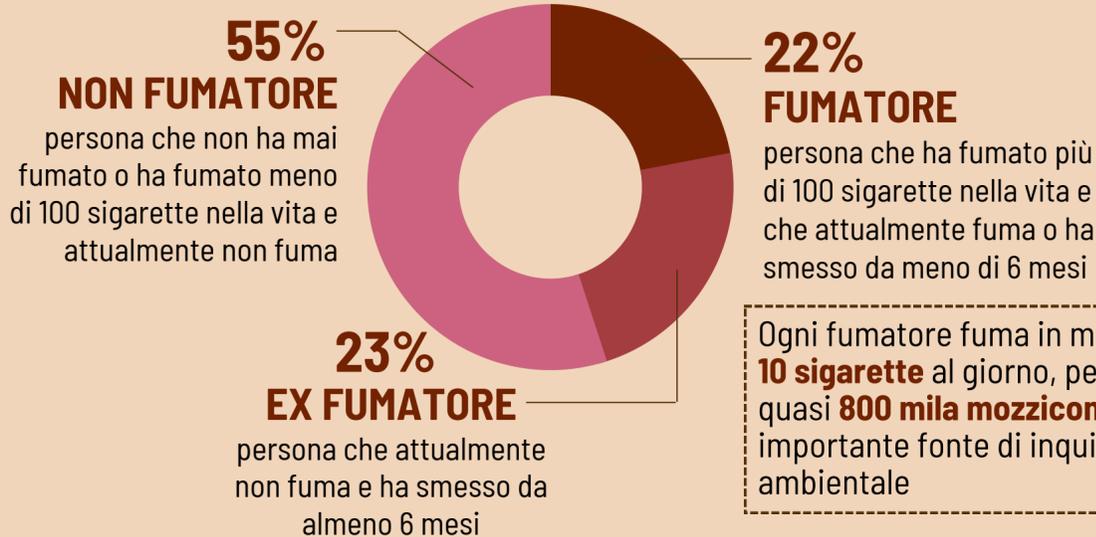
Dati 2017-2021 del sistema di sorveglianza PASSI - a cura dell'Osservatorio epidemiologico del Dipartimento di prevenzione APSS

Il consumo di tabacco e l'esposizione al fumo hanno un impatto considerevole sulla salute e sull'ambiente.

Il tabacco uccide la metà dei suoi consumatori. L'uso di nicotina e prodotti del tabacco aumenta il rischio di sviluppare oltre 20 tipi di cancro, la BPCO, malattie cardiovascolari. I fumatori hanno un rischio maggiore di sviluppare un caso grave e morire per COVID-19.

<https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

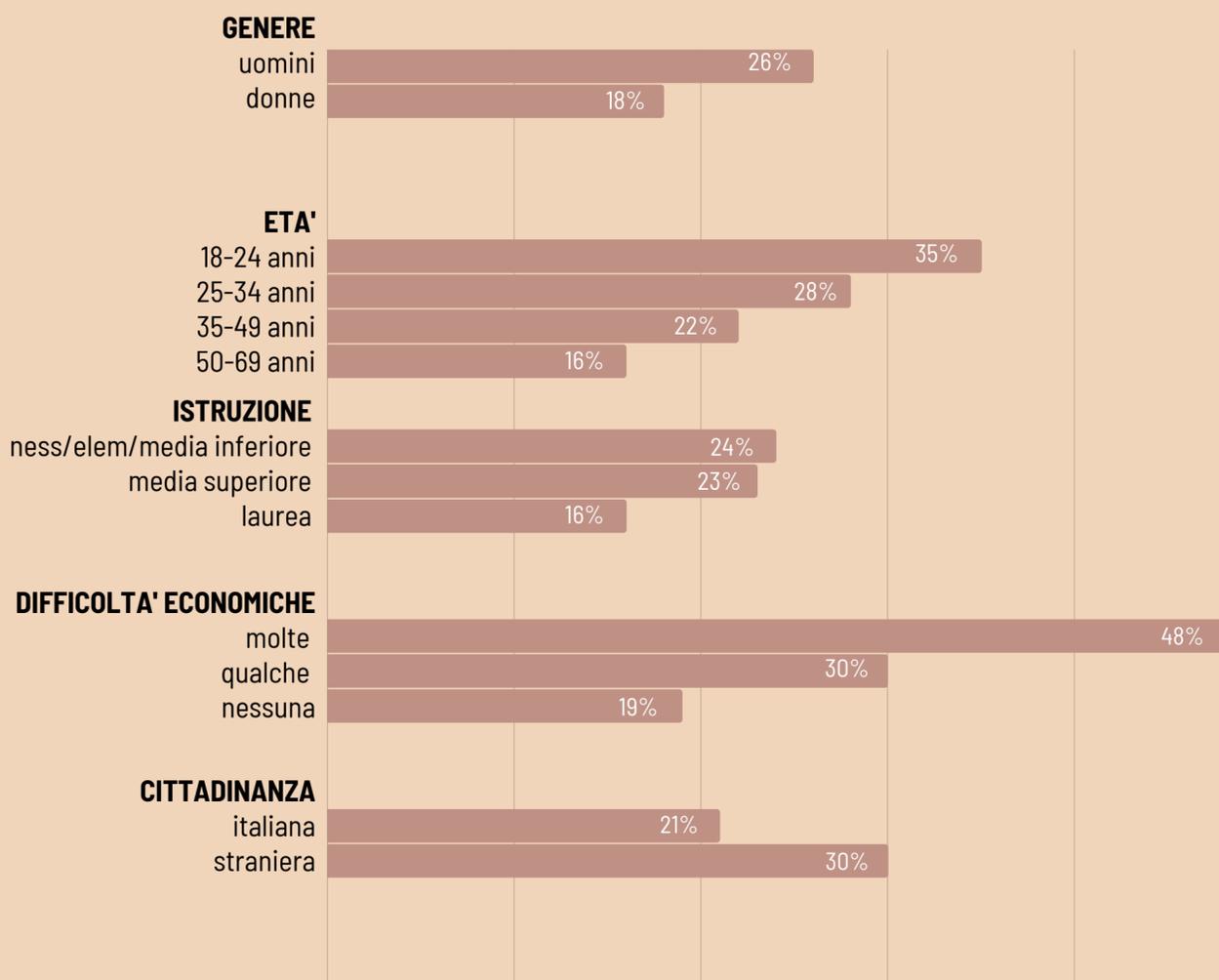
IN PROVINCIA DI TRENTO: 80.000 fumatori



Ogni fumatore fuma in media **10 sigarette** al giorno, per un totale di quasi **800 mila mozziconi** che sono una importante fonte di inquinamento ambientale



L'ABITUDINE AL FUMO PER CARATTERISTICHE DEI FUMATORI



OBIETTIVO SPECIFICO OMS per ridurre la mortalità prematura **entro il 2025: ridurre la prevalenza di fumatori del 30%.**

Per il Trentino significa circa 24.000 fumatori in meno.

L'abitudine al fumo è più diffusa tra:

- gli uomini
- i giovani
- le persone con bassa scolarità
- le persone in difficoltà economica

Se tutta la popolazione trentina avesse un'istruzione elevata e fosse priva di difficoltà economiche si avrebbero circa 14.000 fumatori in meno, ossia una **riduzione del 17%.**

Solo al **42%** dei fumatori è stato **consigliato** da un operatore sanitario di **smettere di fumare. Il 44% dei fumatori ha provato a smettere** nel corso dell'ultimo anno, **in 8 casi su 10 senza riuscirci.** Nel 77% dei casi si è trattato di un'iniziativa personale senza alcun ausilio, il 16% ha provato con la sigaretta elettronica e pochissime persone sono ricorse a farmaci o corsi.

LA SIGARETTA ELETTRONICA



Il **3%** dei trentini fuma la sigaretta elettronica; nella maggior parte dei casi **con nicotina (69%)**. Gli utilizzatori di sigarette elettroniche sono soprattutto i fumatori (73%) in aggiunta alla sigaretta tradizionale, quindi senza alcun beneficio per la salute. Al contrario potrebbe ritardare la decisione di smettere e negli adolescenti potrebbe invogliarli a cominciare.

smettere di fumare

dopo **20 minuti**
la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma

dopo **24 ore**
i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo

dopo **2 giorni**
l'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto

dopo **3 giorni**
si comincia a respirare meglio e si recupera energia

dopo **2-12 settimane**
la circolazione del sangue migliora

dopo **3-9 mesi**
il miglioramento nella respirazione si fa più marcato, tosse e sibili si riducono

dopo **1 anno**
il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare

dopo **10 anni**
il rischio di tumore del polmone in molti casi è tornato pari a quello di chi non ha mai fumato

minuti

ore

giorni

giorni

settimane

mesi

anni

anni

La percentuale di fumatori che smettono grazie alla sigaretta elettronica è pari a quella di chi prova senza ausili, mentre le possibilità di riuscita aumentano significativamente ricorrendo a farmaci o con il sostegno dei professionisti esperti. La visita presso i **CENTRI ANTI FUMO** non richiede l'impegnativa del medico e si prenota tramite **CUP** ai numeri **848 816 816** (da telefono fisso) e **0461 379400** (da cellulare), da lunedì a venerdì ore 8-18 e sabato ore 8-13.