

31 MAGGIO 2010 GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità celebra la Giornata Mondiale senza Tabacco lanciando un allarme:
LE DONNE SONO IL NUOVO OBIETTIVO DELL'INDUSTRIA DEL TABACCO.



La libertà è una conquista. **Non mandarla in fumo.**



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



**Si ringrazia la Camera Nazionale della Moda Italiana e gli associati
che, con la propria firma, hanno aderito all'iniziativa**

Giuliana Teso

• • •
giulianoFujiwara

Davide Ferreri

®ANNAPIÙ

GIOVANNI CAVAGNA

MF

Roberto Biagini


COSTUME NATIONAL

Marella Ferrera

Gattinoni

Domenico Molinari

R. Costa

T
FRANCO LITRICO

Midalis

Egon von Furstenberg

Giamp

GIUSEPPE ZANOTTI DESIGN

Giorgio Armani

Carlo Pignatelli

lorenzo riva


MELEGARI & COSTA
MONTENA-POLEONE


MARIO BOSELLI
jersey

Gabriele Strehle
STRENESSE
GABRIELE STREHLE

rosyGarbo

roccobarocco

Renato Balestrino

Salvatore Ferragamo

LUCIANO
SOPRANI

COCCAPANI
TREND

ENRICO
COVERI

I PINCO PALLINO
IMELDE & STEFANO CAVALLERI

MASSIMO REBECCHI



INDICE

PRESENTAZIONE (Prof. F. Schittulli)	2
I NUMERI DEL TABACCO	3
GLI EFFETTI SULLA SALUTE	4
IL FUMO PASSIVO	5
• Effetti della Legge Sirchia	5
- Il fumo inquina l'ambiente!	6
I GIOVANI E IL FUMO	7
LE DONNE E IL FUMO	8
• Cos'è che spinge le donne a fumare?	8
- Sigarette leggere: fanno meno male?	9
• Il fumo in gravidanza	9
• Il fumo nemico della bellezza	10
IL PERCORSO VERSO LA LIBERTÀ E IL BENESSERE	11
• Fase di preparazione	11
- Le 4 regole di base per la disintossicazione	11
• Fase di sospensione	12
- Non tutti i mali vengono per nuocere!	12
- Il rilassamento fisico e psichico: la consapevolezza di agire	13
• Fase di mantenimento	14
- La paura di ingrassare	14
- Dedicato alle donne: il rifiorire della bellezza	15
- Quanti benefici!	15
- Consigli per rimanere un "non fumatore"	16
A CHI CHIEDERE AIUTO	17
LA LILT	18
• Chi è la LILT	18
• La mission	18
• Le attività	19
• Come sostenere la LILT	19
- Con una donazione	19
- 5 per mille per la LILT	19
- Quote sociali	19
SEZIONI PROVINCIALI DELLA LILT	20

PRESENTAZIONE

Il 31 maggio di ogni anno ricorre la Giornata Mondiale senza Tabacco indetta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Il tema scelto per il 2010 riguarda "le strategie di marketing dell'industria del tabacco rivolte alle donne".

Le fumatrici, infatti, sono in aumento in tutti i Paesi economicamente e culturalmente avanzati e le italiane purtroppo non fanno eccezione, superando gli uomini per consumo di tabacco ed iniziando molto presto, anche a 12, 13 anni.

Alla base, motivazioni forti e complesse. In un mondo che vede le donne sempre più impegnate nella sfida quotidiana per l'esistenza, che richiede un contributo costante di tempo e di energia, la sigaretta rappresenta - affermano gli psicologi - un modo per combattere le frustrazioni, la solitudine, la tristezza, la rabbia, un momento da dedicare solo a se stesse.

E, ancora, accendono sempre più la sigaretta, donne che hanno raggiunto un ruolo importante nel lavoro e nella società. Il fumo, quindi, come status-symbol, raggiungimento di "parità" e di potere.

Una falsa emancipazione per la quale le donne pagano un prezzo più alto in termini di malattie tumorali e invalidanti come l'ictus e l'infarto; il fumo inoltre aumenta la suscettibilità alle infezioni degli organi genitali, provoca nascite premature e influisce negativamente anche sulla bellezza corporea: la pelle e i denti ingialliscono, le rughe si formano più rapidamente, i capelli perdono lucentezza, l'alito diventa cattivo.

Ma chi - come la LILT - è impegnato da anni a combattere il tabagismo è consapevole che, accanto ad un approccio strettamente socio-sanitario, di informazione sulle conseguenze drammatiche del fumo per la salute, occorre tenere conto anche delle motivazioni sociali e culturali. Ed è a questo proposito che vogliamo riportare la denuncia e l'allarme dell'OMS: "le donne rappresentano un target importante per l'industria del tabacco, che ha bisogno di reclutare nuovi consumatori per rimpiazzare tutti coloro che moriranno prematuramente a causa di malattie fumo-correlate".

Vorremmo che bastassero queste parole per far spegnere la sigaretta a tutte le donne che ogni giorno dimostrano quante doti, capacità, sensibilità posseggono, che hanno guadagnato il giusto posto nella società, che hanno rivendicato rispetto e dignità.

La LILT, che ha sempre riservato un'attenzione particolare al mondo femminile, dedica questo opuscolo a loro: sarà utile per difendere se stesse e la loro famiglia, i ragazzi e gli uomini dalle "tattiche" dei produttori e venditori del tabacco.

Convinti, come siamo, che chi dà la vita può - insieme a noi - lavorare con convinzione per far prevalere la cultura per una più lunga e migliore qualità della vita.

Francesco Schittulli

*Presidente Nazionale Lega Italiana
per la Lotta contro i Tumori*

I NUMERI DEL TABACCO

Il consumo di tabacco rappresenta un problema socio-sanitario impressionante per mortalità ed invalidità al punto che l'OMS definisce il tabagismo "la prima causa di morte evitabile al mondo".

L'epidemia del tabacco rappresenta quindi ancora oggi una delle più grandi sfide della sanità pubblica.

Nel mondo il fumo provoca oltre 5 milioni di decessi ogni anno e, poiché il numero dei fumatori è costantemente in aumento, si prevede che nel 2030 i decessi saranno 8 milioni. I fumatori nel nostro Paese sono circa 13 milioni. Si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco in Italia dalle 70.000 alle 83.000 morti l'anno. Oltre il 25% di questi decessi è compreso tra i 35 ed i 65 anni di età. Il tabacco provoca più decessi di alcool, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

Nonostante il trend positivo degli ultimi anni, nel 2009 il numero dei fumatori nel nostro Paese è nuovamente aumentato, passando dal 22% al 23%, aumento che ha riguardato soprattutto gli uomini e le donne in giovane età.

Controllare la diffusione epidemica del tabacco tra i giovani e tra le donne, in particolare denunciando l'astuzia delle campagne promozionali rivolte a questi target, è parte integrante della strategia globale di lotta al tabagismo ed è il tema su cui l'OMS vuole insistere in occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco 2010, per salvaguardare "la salute e lo sviluppo dei cittadini di oggi, ma anche di quelli delle generazioni future" (*M. Chan, Direttore Generale OMS*).



GLI EFFETTI SULLA SALUTE

Il consumo di tabacco è dannoso in tutte le sue forme (sigarette, sigari, pipa, ecc.); le sostanze generate dalla sua combustione (oltre 4.000 sostanze ossidanti, tossiche e irritanti, di cui almeno 55 cancerogene) agiscono sinergicamente e ripetutamente nel tempo danneggiando molti organi ed apparati del nostro organismo e provocando patologie gravi ed invalidanti quali:

- **Malattie respiratorie:** il fumo è la principale causa di BPCO (Broncopneumopatia cronica ostruttiva) ed enfisema polmonare, condizioni che riducono gravemente la funzionalità respiratoria e che sono spesso causa di morte nei fumatori. Il fumo determina inoltre una maggiore suscettibilità di tutto il nostro apparato respiratorio ad agenti infettivi ed irritanti, a patologie da raffreddamento e riacutizzazioni di crisi di asma bronchiale.
- **Malattie cardiocircolatorie:** favorendo la formazione di placche aterosclerotiche nelle nostre arterie, il fumo è strettamente correlato a varie patologie del sistema cardiovascolare: ipertensione, ictus, infarto del miocardio, insufficienza renale, aneurismi dell'aorta, arteriopatie periferiche, disturbi dell'udito e della vista, deterioramento delle funzioni mentali e demenza soprattutto nei fumatori in età avanzata e di lunga durata. *In Italia il fumo di sigaretta da solo spiega il 50% di tutti i casi di infarto e l'80% dei casi sotto i 50 anni.* Fumare sigarette a basso livello di catrame (le cosiddette sigarette "leggere") non modifica il rischio di infarto, indipendentemente dall'età.
- **Tumori:** nei Paesi a più alto reddito, il fumo è stato riconosciuto responsabile del 30% di tutti i tumori, tra cui quello del polmone, della laringe, della faringe, delle labbra e della cavità orale, delle cavità nasali e seni paranasali, dell'esofago, del pancreas, della vescica, del rene, della cervice uterina, dello stomaco e la leucemia mieloide acuta. Il tumore al polmone nei Paesi industrializzati rappresenta ancora la prima causa di morte per tumori negli uomini e la terza nelle donne, dopo mammella e colon retto. *Il fumo di sigaretta è responsabile di oltre l'85% dei casi di tumore al polmone. Il rischio è in relazione al numero di sigarette fumate e alla durata, ma anche in chi fuma poche sigarette esso rimane comunque più elevato rispetto a chi non ha mai fumato.*
- **Alterazioni del sistema riproduttivo:** il fumo determina disfunzioni erettili ed infertilità nell'uomo; difficoltà nel concepimento, aumentato rischio di gravidanze extrauterine, di aborto e di patologie della gravidanza nelle donne.
- **Altro:** il fumo attivo aumenta il rischio di ulcera peptica, patologie del cavo orale e di perdita dei denti, di osteoporosi. Il fumo inoltre aggrava altre malattie eventualmente presenti: una persona che soffre di diabete, di ipertensione o di disturbi all'apparato digerente, se smette di fumare, migliora le proprie condizioni di infermità.

IL FUMO PASSIVO

Il fumo passivo è sia quello che i fumatori emettono all'esterno, facendolo respirare a chi li circonda, sia quello prodotto per autocombustione della sigaretta e che si diffonde nell'ambiente, il cosiddetto *fumo laterale* che contiene monossido di carbonio, ammoniaca ed altre sostanze tossiche in concentrazioni più elevate di quelle presenti nel fumo che si aspira direttamente dalla sigaretta. Nella maggior parte dei casi i più esposti sono i bambini.

Il fumo passivo contiene le stesse sostanze nocive che il fumatore inala direttamente. Circa il 10-15% dei tumori del polmone nei non fumatori è attribuito al fumo passivo. L'esposizione al fumo passivo inoltre può provocare malattie coronariche, tosse, irritazione delle mucose delle vie aeree e crisi di asma, irritazione degli occhi, mal di testa. Nei bambini, figli di genitori fumatori, l'esposizione al fumo passivo aumenta il rischio di malattie delle vie respiratorie, di asma e otite e, nel lattante, di morte improvvisa in culla (SIDS).

L'esposizione al fumo passivo durante la gravidanza infine, può determinare alterazioni della crescita fetale.

Effetti della legge Sirchia

Nel gennaio 2005 l'Italia, con la Legge 3/2003 (art. 51: "Tutela della salute dei non fumatori"), meglio nota come *Legge Sirchia*, è stata il primo grande Paese europeo a introdurre una normativa per regolamentare il fumo in tutti i locali chiusi pubblici e privati, compresi i luoghi di lavoro, diventata poi un esempio da importare in materia di tutela dal fumo passivo per molti Paesi europei.

La legge ha avuto effetti positivi, soprattutto per quel che riguarda la protezione dei non fumatori e non solo. A cinque anni dalla sua entrata in vigore infatti, si è registrata una riduzione delle vendite di sigarette e una diminuzione dei ricoveri ospedalieri per infarto del miocardio ed altri eventi ischemici acuti su tutto il territorio nazionale. La popolazione, inoltre, si è dimostrata generalmente favorevole al provvedimento e consapevole della sua importanza per la salute pubblica, manifestando un buon livello di osservanza in tutto il Paese.

Segnali di allerta arrivano tuttavia per l'aumento del numero dei fumatori soprattutto tra i giovani e le donne: per questo occorre che le Istituzioni e gli Organismi che operano in questo settore continuino ad impegnarsi per mantenere e migliorare i risultati conseguiti, attraverso strategie e interventi sempre più strutturati a vari livelli.

La LILT, oltre a maggiori controlli sul rispetto della legge, auspica:

- il potenziamento degli interventi educativi nel mondo della scuola, già a partire dalla scuola materna ed elementare, coinvolgendo genitori e famiglie in modo che i ragazzi di oggi diventino gli "educatori di domani";
- l'impegno dei medici e degli altri operatori sanitari perché tutti gli ambienti sanitari siano davvero "liberi dal fumo" per dare un messaggio positivo al paziente;
- l'estensione del divieto di fumo ad alcuni spazi aperti, ad esempio gli stadi, in cui dovrebbero essere previste specifiche aree per i fumatori.

Il fumo inquina l'ambiente!

- Studi condotti in Italia presso l'Istituto Tumori di Milano hanno evidenziato che le polveri fini ed ultrasottili del fumo emesso dai bronchi del fumatore in un ambiente chiuso sono di gran lunga superiori a quelle sprigionate dai gas di scarico di un'automobile, per le quali i nostri Comuni ricorrono al blocco della circolazione.
- Un recente studio condotto sempre in Italia dall'ENEA in associazione con la AUSL di Bologna ha calcolato che la quantità di sostanze nocive immesse ogni anno nell'ambiente attraverso le cicche di sigaretta ammonta a diverse centinaia di tonnellate. Le cicche, ovvero la porzione non fumata della sigaretta e il filtro, contengono molte sostanze cancerogene, radioattive e fortemente inquinanti poiché non biodegradabili, che, al pari di altre sostanze etichettate come pericolose, dovrebbero essere considerate rifiuti tossici e smaltiti come tali. Contrariamente a questo principio, invece, le cicche vengono disperse nell'ambiente senza nessun criterio e nessuna precauzione.



I GIOVANI E IL FUMO

Nel nostro Paese fuma circa il 57% dei ragazzi di età compresa tra i 15 e i 24 anni. I giovani in questa fascia di età costituiscono infatti il 30% di tutti i fumatori.

Il problema dei giovani e del tabagismo rappresenta quindi una vera e propria emergenza.

Più della metà dei giovani italiani inizia tra i 15 e i 18 anni, e 1 su 5 ha acceso la sua prima sigaretta già prima dei 14. Tra loro, 1 su 4 diventa **dipendente** dal tabacco.

Gli effetti del fumo sulla salute degli adolescenti sono deleteri, poiché pregiudica lo sviluppo dei polmoni, soprattutto nelle ragazze, in cui questo processo di maturazione si completa prima che nei ragazzi. Da non dimenticare, inoltre, che il fumo riduce le prestazioni atletiche, la resistenza fisica e il tono muscolare.

Fumare è un atto che si apprende prevalentemente per imitazione e il primo modello comportamentale è rappresentato dalla famiglia. Infatti i figli di genitori fumatori hanno circa il 30% in più di probabilità di diventarlo a loro volta.

Esistono poi pressioni esterne alla sfera familiare, in primis le strategie di marketing adottate dalle compagnie del tabacco che si rivolgono ai giovani, ovvero ai consumatori di domani, presentando il loro prodotto appetibile e di tendenza, e le influenze del gruppo di coetanei (amici, compagni di scuola...), che veicolano il messaggio mediatico secondo cui fumare è da persone adulte e sicure di sé.

Non si impara a fumare da soli. Si impara in compagnia, per provare, per sentirsi all'altezza, per vincere un disagio. La sigaretta, quindi, è considerata un elemento di comunicazione e di socializzazione tra i giovanissimi e di accettazione da parte del gruppo, una visione che si trascina fino all'età adulta.

Continuando a fumare si scivola inevitabilmente nella **dipendenza**, una condizione patologica mediata dalla **nicotina** presente nella sigaretta, in cui la sostanza scandisce ogni momento della vita personale e di relazione e conduce ad una perdita totale di controllo sull'abitudine, per cui chi fuma ignora i rischi che corre e persino i problemi già in corso come la tosse frequente, la pelle giallastra, la puzza dei vestiti. La dipendenza tiene in pugno i consumatori di tabacco: si comincia convinti che sia un comportamento adulto, un segno di indipendenza e di autonomia e invece si rimane vittime di un inganno.

LE DONNE E IL FUMO

Secondo l'OMS, le donne rappresentano il 20% di oltre un miliardo di fumatori nel mondo, cifra purtroppo destinata ad aumentare, se le varie Istituzioni non intervengono subito. La maggior parte delle fumatrici vive in Paesi industrializzati, mentre nei Paesi in via di sviluppo il primato del fumo spetta ancora al sesso maschile. Globalmente quindi, la minor prevalenza di consumo di tabacco nel sesso femminile non riflette una maggior coscienza del proprio benessere, ma differenti tradizioni socio-culturali e minor possibilità economica delle donne nei Paesi più poveri.

Anche in Italia, come negli altri Paesi "culturalmente più avanzati" si riduce sempre di più il divario tra numero dei fumatori e fumatrici, soprattutto tra gli adolescenti. In un'indagine DOXA condotta nel 2009 dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con l'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" e la LILT, la percentuale di donne fumatrici nel nostro Paese è aumentata, passando dal 17,9% al 22,3%.

Cos'è che spinge le donne a fumare?

Il comportamento delle donne fumatrici è diverso da quello degli uomini: le donne rispetto agli uomini sono più motivate a fumare e a non smettere, poiché l'accensione della sigaretta rappresenta anche un momento dedicato a se stesse, un mezzo per affrontare lo stress, un simbolo di emancipazione, fascino e parità.

Complici la pubblicità e l'astuzia delle multinazionali del tabacco che esercitano un'incessante pressione sulle donne, utilizzando immagini e messaggi ingannevoli di bellezza, leggerezza, sensualità. La sigaretta insomma è "donna": sottile, light, "bionda", persino proposta in pacchetti con design gradito al pubblico femminile.

Quello che le donne non sanno, è che anche i danni provocati dal consumo di tabacco sono al femminile. A causa di fattori genetici, costituzionali ed ormonali **l'organismo delle donne è più sensibile all'azione nociva del fumo:**

- Il rischio di infarto e di ictus cerebrale aumenta fino a 10 volte nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici e fino a 20 volte se si assume la pillola anticoncezionale. Come noto, gli ormoni della donna svolgono un'azione protettiva sull'intero sistema cardiovascolare fino all'età della menopausa. Ebbene, il fumo ha il potere di vanificare questa naturale autodifesa: quando l'infarto colpisce una donna sotto i 50 anni, in 9 casi su 10 si tratta di una fumatrice. Al contrario, per la donna che non fuma, il rischio di infarto e di problemi ai vasi cerebrali è più basso che nell'uomo.

- Nelle donne, che hanno una superficie respiratoria più ridotta degli uomini, la Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) si manifesta prima e dopo una minore quantità di sigarette rispetto a quanto accade ai pazienti di sesso maschile.
- Il fumo aumenta il rischio di tumore all'utero; il tumore al polmone inoltre, che agli inizi del secolo scorso nel nostro Paese era una realtà pressoché sconosciuta nella popolazione femminile, oggi provoca il decesso di oltre 6.000 donne ogni anno.
- Il fumo anticipa la menopausa ed aumenta il rischio di osteoporosi.

Sigarette leggere: Fanno meno male?

Fumare sigarette Mild, Light e Ultra-Light è ugualmente pericoloso. Queste sigarette contengono le stesse sostanze dannose del tabacco normale. Per compensare la minore quantità di nicotina che questo tipo di sigarette contiene, i fumatori tendono a consumarne di più e ad aumentare il numero e l'intensità delle "tirate". Questo effetto compensatorio espone il polmone e i bronchi a maggiori quantità di componenti tossici del fumo, favorendo lo sviluppo di cancro al polmone.

Il fumo in gravidanza

Per le donne che fumano e che intendano programmare una gravidanza o che già sono in attesa, ci sono situazioni di rischio specifico dovute alla loro particolare condizione.

Già nel periodo preconcezionale, il fumo di tabacco incide negativamente sulla fecondità dell'uomo e della donna.

In corso di gravidanza il fumo è associato in modo statisticamente significativo ad aumento di complicanze (*gravidanza extrauterina, aborto spontaneo, inserzione bassa della placenta, rottura precoce delle membrane, ecc.*) e a numerosi effetti dannosi per il bambino tra i quali ridotto peso alla nascita, parto prematuro, mortalità perinatale e disturbi cognitivi.

Dopo la nascita il fumo dei genitori, al quale i neonati ed i bambini sono esposti, provoca effetti dannosi per la salute, legati al fumo passivo, già precedentemente menzionati.

Anche durante l'allattamento ci si deve astenere dal fumare, in quanto la nicotina riduce la produzione del latte materno e, passando nel latte, provoca nel neonato disturbi del sonno, irrequietezza e sintomi gastrointestinali (vomito, diarrea, coliche del lattante, ecc.).



Il fumo nemico della bellezza

La verità sul fumo è che, anziché aumentare il fascino della donna come le compagnie del tabacco vogliono far credere, provoca seri danni non soltanto alla salute, ma anche alla bellezza. Fumare lascia il segno, soprattutto sul viso.

La pelle delle fumatrici perde più rapidamente la capacità di rigenerarsi: dopo i 40 anni diventa eccessivamente secca e si irrita con facilità. A causa della nicotina, del monossido di carbonio e delle altre sostanze nocive prodotte dalla sigaretta, risulta infatti meno irrorata, quindi meno nutrita e più esposta all'azione dei radicali liberi responsabili, più di altri composti, dell'invecchiamento cutaneo, ed è proprio la pelle delle donne, più fragile e delicata, a farne le spese:

- rughe attorno alle labbra e agli occhi
- borse sulle palpebre
- guance cadenti
- pelle asfittica
- colorito diseguale

Per non parlare di gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, capelli che perdono vitalità e lucentezza, cattivo odore. Insomma, il fumo abbruttisce!

IL PERCORSO VERSO LA LIBERTÀ E IL BENESSERE

Smettere di fumare vuol dire rinascere, liberarsi di una schiavitù e fuggire anche un pericolo. L'organismo ritrova una forma migliore e un sano equilibrio con la mente. Smettere di fumare è vivere pienamente.

Smettere di fumare è possibile e lo dimostrano i tanti milioni di fumatori che in Italia lo hanno fatto con buona volontà, motivazione e consapevolezza. Non esiste una cura miracolosa, né tanto meno un rimedio uguale per tutti.

Smettere di fumare è un processo e non un singolo avvenimento e, come tale, richiede tempo. Per alcuni il tempo è più breve, per altri è più lungo; bisogna provare e riprovare.

Per avviare il percorso verso lo stop al fumo bisogna avere cura di sé e dei propri cari, evitando di danneggiare anche loro con il fumo passivo.

Fase di preparazione

Cominciare a pensare di smettere di fumare può creare un conflitto nel vissuto incontrastato del fumatore. È importante, pertanto, ricordare ogni giorno a se stessi i motivi per cui si desidera smettere e i benefici che ci si aspetta da una vita libera dal fumo. Il raggiungimento dell'obiettivo è agevolato dalla preparazione del proprio fisico alla disintossicazione dalle sostanze nocive del fumo.

BISOGNA AMARSI DI PIÙ!

Le 4 regole di base per la disintossicazione

- ACQUA** Bere 1-2 litri di acqua al giorno è una sana abitudine ed è ancora più importante per chi sta smettendo di fumare. Bere molto significa accelerare il processo di disintossicazione.
- MOVIMENTO** Serve per eliminare le tossine accumulate, scaricare la tensione, controllare il peso.
- ALIMENTAZIONE** Mangiare molta frutta e verdura fresca di 5 colori diversi per purificare l'organismo, rafforzarne le difese e contrastare l'invecchiamento. Limitare i cibi piccanti, molto saporiti e pesanti, ridurre i dolci, il caffè e soprattutto l'alcool.
- RESPIRAZIONE** Il nostro organismo funziona ad ossigeno. Il fumatore vive in uno stato di costante semi-asfissia, per la presenza di monossido di carbonio contenuto nel fumo di sigaretta. "Chi ben respira ben pensa".

Ecco alcuni piccoli trucchi per ridurre le sigarette fino ad eliminarle:

- Cambiare marca di sigarette e comprare le sigarette che non piacciono.
- Tenere le sigarette lontano dagli occhi.
- Usare un solo posacenere e lavarlo sempre dopo avere fumato.
- Rifiutare tutte le sigarette che vengono offerte e non offrirne.
- Decidere di non fumare più in soggiorno, né in camera da letto, né in auto, ecc.
- Dopo i pasti, alzarsi subito da tavola e lavarsi i denti.
- Limitare i caffè e i cibi che richiamano la sigaretta.
- Quando si ha voglia di fumare, bere un bel bicchiere d'acqua.
- Uscire a fare una passeggiata senza portarsi dietro le sigarette.
- Fare provvista di: gomme e caramelle senza zucchero, bastoncini di liquirizia o meglio ancora di carota e sedano.
- Far girare una penna tra le dita per tenere le mani occupate.
- Mettere da parte i soldi risparmiati non comprando le sigarette, e guardare il gruzzolo che cresce.

Fase di sospensione

NON TUTTI I MALI VENGONO PER NUOCERE!

Quando una persona smette di fumare può presentare, inizialmente, sintomi di astinenza. Questi però non compaiono MAI TUTTI INSIEME e DURANO POCCHI GIORNI. Ridurre gradualmente le sigarette e continuare a disintossicarsi con le 4 regole (acqua, movimento, alimentazione, respirazione) attenua tali sintomi. Ecco i principali:

- **Mal di testa, stordimento, vertigine:** senza le sigarette il cervello riceve più ossigeno e ciò può provocare capogiri che durano al massimo una decina di giorni.
- **Irritabilità e disturbi dell'umore:** nei primi giorni di astinenza si può passare dal riso alla tristezza, alla rabbia per un nonnulla e alla facile irritabilità. È utile ritirarsi in solitudine e dare sfogo alle emozioni. Dopo si starà meglio.
- **Ansia e nervosismo:** fare respiri lenti e profondi, utilizzare tecniche di rilassamento (yoga, un bagno caldo, stretching) e tenersi occupato facendo del moto o lavori manuali. Si può anche utilizzare l'esercizio di rilassamento descritto di seguito.
- **Difficoltà di concentrazione:** per i primi giorni ci si può sentire incapaci di svolgere le consuete attività. Fare frequenti pause sul lavoro, essere meno esigenti con se stessi. Presto si riacquisterà una lucidità mentale maggiore di quando si fumava.
- **Disturbi del sonno:** alcune persone quando smettono, per un breve periodo, dormono meno, altre dormono di più. Se non si riesce a dormire, è opportuno alzarsi, leggere

un libro, bere una camomilla, dedicarsi a un passatempo piacevole; alla fine il sonno ritornerà. Se il disturbo dovesse persistere, consultare il proprio medico di fiducia.

- **Stipsi:** bere appena sveglia un bicchiere abbondante di acqua tiepida prima di fare colazione, aumentare il movimento e mangiare alimenti ricchi di fibre come verdura e frutta.
- **Aumento dell'appetito:** appena smettono di fumare alcune persone tendono a sostituire le sigarette con il cibo. Se c'è il timore di ingrassare si può ricorrere a sostituti della sigaretta ipocalorici (gomme senza zucchero, bastoncini di liquirizia, verdure e frutta). Per calmare l'appetito è consigliabile iniziare il pranzo con una bella insalata, mangiare lentamente e bere molta acqua non gasata tra i pasti.

Nelle prime 24 ore di astinenza dal fumo sarà opportuno programmare anche delle attività:

- dedicarsi ad un hobby
- fare le parole crociate
- leggere una rivista
- fare una doccia tonificante o un bagno rilassante
- andare al cinema o in locali dove sia vietato fumare
- ma soprattutto ... **gratificarsi e premiarsi** per il risultato raggiunto, acquistando con il gruzzoletto messo da parte, un libro, un capo d'abbigliamento, un profumo, dei fiori o quello che più piace.

Oltrepassate le prime 24 ore dall'ultima sigaretta, si è bene orientati a diventare un non fumatore. Infatti la maggior parte di quelli che smettono riferiscono che il desiderio impellente di fumare una sigaretta dura poco tempo e ... imparare a rilassarsi aiuta.

Il rilassamento fisico e psichico: la consapevolezza di agire

Per riuscire a rilassarsi completamente, bisogna prima di tutto isolarsi in un luogo poco illuminato e distendersi sul dorso senza occhiali (per chi li ha, ovviamente), senza cintura, senza colletto abbottonato, senza cravatta. Le braccia debbono essere allungate da ambo le parti lungo il corpo. Niente piedi incrociati, pugni chiusi, denti serrati, ma soprattutto niente rumore attorno a sé.

Si comincia con una dozzina di esercizi di respirazione addominale.

1° tempo: ispirate adagio dal naso, gonfiando il ventre;

2° tempo: senza fermarsi, sollevare la parte centrale del petto, senza sgonfiare il ventre;

3° tempo: espirare dalla bocca lentamente, soffiando fuori l'aria e sgonfiando il ventre.

Fase di mantenimento

LA PAURA DI INGRASSARE

In effetti la nicotina è un anoressizzante: quindi, smettendo di fumare, è possibile un aumento di peso, che comunque non è superiore a 2 o 3 chili. Non tutti peraltro ingrassano, ma se non si vuole rischiare è opportuno cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari e aumentare l'attività fisica.

Alcuni consigli "alimentari" per tenere sempre sotto controllo il peso e più in generale per il mantenimento del proprio benessere:

1. Masticare con cura gli alimenti.
2. Consumare un pasto stando seduti e in un luogo adatto.
3. Evitare, mentre si mangia, di svolgere altre attività (eccetto conversare o sentire la musica).
4. Impiegare almeno 20' per consumare un pasto: quando si mangia si apprezzano i sapori, i profumi, i colori e gli odori.
5. Fare pasti più frequenti (3-5 leggeri) piuttosto che 2 abbondanti, seguendo orari costanti e regolari, tenendo sempre sotto controllo la quantità dei cibi assunti (usando ad esempio piatti piccoli per far sembrare grandi piccole porzioni di cibo).
6. Mangiare in modo variato, ricordando che il pesce e i legumi sono buone alternative alla carne, che i cereali vanno assunti giornalmente inserendo anche i prodotti integrali, senza eccedere in pane e pasta, che bisogna fare un uso moderato di formaggi e che bisogna limitare il consumo di salumi, zucchero, dolci e prodotti con farina bianca.
7. Bere acqua in abbondanza e, se si assumono alcolici, bere soltanto durante i pasti al massimo due bicchieri di vino o birra al giorno se si è uomo, uno se si è donna.
8. Assumere almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura di colori diversi, privilegiando prodotti locali, stagionali e freschi.
9. Tenere presente che grassi invisibili sono già contenuti in carni, salumi, formaggi; per la cottura e per i condimenti preferire l'olio extravergine d'oliva.
10. Potenziare l'attività sportiva e, per superare la sedentarietà, praticare una pur minima attività fisica, come andare in bicicletta o camminare almeno 30' al giorno a passo svelto, salire e scendere le scale a piedi, parcheggiare l'auto lontano da casa o dal posto di lavoro, scendere dal mezzo di trasporto urbano una fermata prima.

DEDICATO ALLE DONNE: IL RIFIORIRE DELLA BELLEZZA

Uno dei primi effetti visibili dell'astensione dal fumo è la reversibilità dell'invecchiamento della pelle, che riacquista levigatezza, luminosità, colorito ed elasticità cutanea. L'abbandono della sigaretta equivale quindi ad un notevole ringiovanimento dei tessuti e della pelle del viso.

Smettere di fumare consente:

- una maggiore ossigenazione dei tessuti
- una diminuzione dei radicali liberi, che favoriscono l'invecchiamento e la degenerazione della pelle
- un miglioramento dell'idratazione cutanea

QUANTI BENEFICI!

- Godere di una nuova immagine di sé (non solo pelle più luminosa e con meno rughe, ma anche: capelli più vitali e lucenti, dita non più ingiallite, denti più bianchi, sorriso più smagliante senza paura di avere l'alito "pesante" tipico del fumatore, abiti profumati e non più puzzolenti di fumo, occhi non più arrossati, niente cerchio alla testa al risveglio, migliore circolazione e migliore capacità respiratoria)
- riscoprire i sapori e gli odori
- avere migliori prestazioni fisiche
- minor rischio di malattie
- maggiore disponibilità economica

... e soprattutto: **più autostima**



CONSIGLI PER RIMANERE UN “NON FUMATORE”

1. Cercare nuove abitudini al posto delle vecchie: fare posto nella propria vita a nuovi interessi, scopi, valori e ideali.
2. Comprendere che la cura della propria salute fisica è un punto essenziale per il recupero del proprio equilibrio. Curare l'alimentazione, la respirazione, il moto e la distensione.
3. Evitare l'inutile fretta e l'inutile fatica.
4. Imparare a rilassarsi naturalmente, fisicamente e mentalmente, senza ricorrere alla sigaretta.
5. Stare in guardia specialmente durante i periodi di cambiamento della propria vita: essi possono determinare uno stato di vulnerabilità emotiva.
6. Se nei momenti difficili si ha bisogno di tenere occupate le mani, non dimenticare di portare con sé qualche oggetto sostitutivo.
7. In caso di ricaduta non pensare ad una disfatta. Riprendere subito il comportamento del non fumatore: pensare ai danni del fumo, perché si era smesso, ai benefici ricevuti, decidere allora di smettere, prepararsi a farlo, scegliere entro tre giorni la data per dire STOP al fumo.

A CHI CHIEDERE AIUTO

Coloro che desiderano smettere di fumare possono essere affiancati nel loro percorso verso il benessere dal proprio medico di famiglia o rivolgersi agli operatori specializzati nell'affrontare la dipendenza tabagica dei Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT) censiti dall'Istituto Superiore di Sanità. Questi si avvalgono di metodi validati scientificamente, basati su un approccio individuale e di gruppo, dove la parte psicologica si integra nel modo migliore con quella farmacologica (terapia sostitutiva con nicotina – NRT, bupropione, vareniclina).

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha realizzato una rete nazionale di servizi territoriali per il trattamento dei fumatori che vogliono smettere (GDF – Gruppi per la Disassuefazione dal Fumo), basati principalmente sull'approccio cognitivo-comportamentale e sul sostegno reciproco, e il servizio telefonico della Quit-Line SOS LILT 800 998877, anonimo e gratuito su tutto il territorio nazionale.

Per accedere ai servizi Tabagismo della LILT è sufficiente una semplice telefonata ad SOS LILT o prenotare un colloquio presso i servizi delle Sezioni Provinciali della LILT, reperibili attraverso il sito internet: www.lilt.it.

Per informazioni, aiuto e consigli contattare la Quit-Line

SOS LILT 800 998877

dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00

Un'équipe di medici, biologi, psicologi, dietisti e giuristi sarà a Vostra disposizione

LA LILT

Chi è la LILT

La LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è l'unico Ente Pubblico su base associativa esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro.

La LILT è la più antica organizzazione nazionale del settore. Venne infatti fondata nel 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale" con decreto di Vittorio Emanuele III, re d'Italia.

Opera senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e la vigilanza del Ministero della Salute. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti in campo oncologico. È membro dell'European Cancer Leagues (ECL) dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC) e svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea. Mantiene rapporti con l'European Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania e Kosovo. Nell'agosto 2009 la LILT ha aderito al network internazionale European Men's Health Forum (EMHF).

La missione

L'obiettivo principale della LILT è sconfiggere i tumori attraverso la prevenzione primaria, secondaria e terziaria. La Prevenzione, infatti, è considerata da sempre il compito istituzionale prioritario della LILT – così come ben evidenziato dallo stesso pay-off "Prevenire è vivere" – e rappresenta ancora l'arma più efficace nella lotta contro il cancro. Un dato confermato dalla ridotta mortalità per alcune neoplasie e dall'allungamento e miglioramento della qualità della vita del malato oncologico.

Le attività

La LILT è, da sempre, un punto di riferimento nel panorama della prevenzione oncologica, sia in Italia che all'estero, offrendo numerosi servizi e stimolando, attraverso convenzioni e protocolli d'intesa, uno scambio di informazioni ed esperienze al fine di stabilire e realizzare proficue sinergie. Indubbiamente la promozione e l'attuazione di una cultura della prevenzione (primaria, secondaria e terziaria) rappresenta l'attività principale della LILT. Per questo è la più grande associazione dedicata alla lotta contro i tumori, intesa in tutti i suoi aspetti.

Prevenzione primaria: corretta alimentazione ed educazione alla salute attraverso la diffusione di materiale didattico-informativo (campagne di sensibilizzazione, incontri nelle scuole, ecc.); realizzazione di eventi a carattere provinciale e regionale; manifestazioni a carattere nazionale; lotta al tabagismo (percorsi per smettere di fumare, campagne informative, linea verde SOS LILT 800 998877).

Prevenzione secondaria: visite specialistiche ed esami per la diagnosi precoce con l'obiettivo di identificare eventuali forme tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione e di ricorrere a cure poco aggressive.

Prevenzione terziaria: riabilitazione fisica, psichica, sociale e occupazionale del malato oncologico: un prezioso compito che la LILT è in grado di offrire grazie all'attività delle Sezioni Provinciali, dei punti Prevenzione (ambulatori) e in collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale. Assistenza domiciliare: preziosa integrazione alle cure ospedaliere, tramite le Sezioni Provinciali, che garantiscono un'assistenza di tipo medico, psicologico, infermieristico e in molti casi anche psico-sociale ed economico. Particolare attenzione verso il malato oncologico, per costruire attorno a lui una rete di solidarietà, di sicurezza e di informazione, per offrirgli la certezza di non essere solo. A tal proposito, la LILT ha contribuito in maniera sostanziale alla redazione e promozione del Manifesto dei Diritti del Malato Oncologico, che tutela il malato e la sua famiglia sia in ambito lavorativo che sociale.

Come sostenere la LILT

CON UNA DONAZIONE

Le donazioni possono essere effettuate:

- per la Sede Nazionale con carta di credito collegandosi al sito www.lilt.it;
- con un versamento su cc/p 28220002
Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002;
- con un versamento su cc/b Monte dei Paschi di Siena, Filiale di Roma, Via del Corso 232 - Codice IBAN: IT40 A010 3003 2000 0000 9340 323;
- per donare direttamente alla Sezione LILT della tua provincia consulta il sito www.lilt.it.

5 PER MILLE PER LA LILT

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef. È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della tua Provincia.

QUOTE SOCIALI

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota annuale (10 euro, come socio ordinario; 150 euro, come socio sostenitore).

Sezioni Provinciali della LILT*

AGRIGENTO	Tel. 0925.905056	MESSINA	Tel. 090.45452
ALESSANDRIA	Tel. 0131.206369	MILANO	Tel. 02.2662771
ANCONA	Tel. 071.2071203	MODENA	Tel. 059.374217
AOSTA	Tel. 0165.31331	MONZA-BRIANZA	Tel. 039.2333664
AREZZO	Tel. 800.235999	NAPOLI	Tel. 081.5465880
ASCOLI	Tel. 0736.358360	NOVARA	Tel. 0321.35404
ASTI	Tel. 0141.595196	NUORO	Tel. 0784.619249
AVELLINO	Tel. 0825.73550	ORISTANO	Tel. 0783.74368
BARI	Tel. 080.5216157	PADOVA	Tel. 049.8070205
BARLETTA	Tel. 0883.332714	PALERMO	Tel. 091.6165777
BELLUNO	Tel. 0437.944952	PARMA	Tel. 0521.702243
BENEVENTO	Tel. 0824.313799	PAVIA	Tel. 0382.33939
BERGAMO	Tel. 035.242117	PERUGIA	Tel. 075.5004290
BIELLA	Tel. 015.8352111	PESARO	Tel. 0721.364094
BOLOGNA	Tel. 051.4399148	PESCARA	Tel. 085.4252500
BOLZANO	Tel. 0471.402000	PIACENZA	Tel. 0523.384706
BRESCIA	Tel. 030.3775471	PISA	Tel. 050.830684
BRINDISI	Tel. 0831.520366	PISTOIA	Tel. 0573.365280
CAGLIARI	Tel. 070.495558	PORDENONE	Tel. 0434.28586
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873	POTENZA	Tel. 0971.441968
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008	PRATO	Tel. 0574.572798
CASERTA	Tel. 333.2736202	RAGUSA	Tel. 0932.229128
CATANIA	Tel. 095.7598457	RAVENNA	Tel. 0545.214081
CATANZARO	Tel. 0961.725026	REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563
CHIETI	Tel. 0871.564889	REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844
COMO	Tel. 031.271675	RIETI	Tel. 0746.205577
COSENZA	Tel. 0984.28547	RIMINI	Tel. 0541.394018
CREMONA	Tel. 0372.412341	ROMA	Tel. 06.83602668/9
CROTONE	Tel. 0962.901594	ROVIGO	Tel. 0425.411092
CUNEO	Tel. 0171.697057	SALERNO	Tel. 089.220197
ENNA	Tel. 0935.511755	SASSARI	Tel. 079.214688
FERMO	Tel. 0734.62522582	SAVONA	Tel. 019.812962
FERRARA	Tel. 0532.455214	SIENA	Tel. 0577.285147
FIRENZE	Tel. 055.576939	SIRACUSA	Tel. 0931.461769
FOGGIA	Tel. 0881.661465	SONDRIO	Tel. 0342.219413
FORLI'-CESENA	Tel. 0543.731410	TARANTO	Tel. 099.4587360
FROSINONE	Tel. 0775.841083	TERAMO	Cell. 338.1541142
GENOVA	Tel. 010.2530160	TERNI	Tel. 0744.431220
GORIZIA	Tel. 0481.44007	TORINO	Tel. 011.836626
GROSSETO	Tel. 0564.453261	TRAPANI	Tel. 0923.873655
IMPERIA	Tel. 0184.570030	TRENTO	Tel. 0461.922733
ISERNIA	Tel. 0865.29484	TREVISO	Tel. 0422.321855
LA SPEZIA	Tel. 0187.732912	TRIESTE	Tel. 040.398312
L' AQUILA	Tel. 0862.310117	UDINE	Tel. 0432.481802
LATINA	Tel. 0773.694124	VARESE	Tel. 0331.623002
LECCE	Tel. 0833.512777	VENEZIA	Tel. 041.958443
LECCO	Tel. 039.599623	VERBANIA	Tel. 0323.643668
LIVORNO	Tel. 0586.811921	VERCELLI	Tel. 0161.255517
LODI	Tel. 0371.423052	VERONA	Tel. 045.8303675
LUCCA	Cell. 340.3100213	VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
MACERATA	Tel. 0737.636748	VICENZA	Tel. 0444.513333
MANTOVA	Tel. 0376.369177	VITERBO	Tel. 0761.325225
MASSA	Tel. 0585.493096		
MATERA	Tel. 0835.332696		

*Per ulteriori informazioni www.lilt.it

**15 firme prestigiose della moda italiana hanno creato,
in esclusiva per la LILT, le t-shirt per dire no al Fumo.
Richiedile alla Sezione LILT della tua provincia**



CON IL PATROCINIO DI:



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Ministero della Salute



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministro per le Pari Opportunità



Governo italiano

Ministro della **Gioventù**



Camera Nazionale della Moda Italiana



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

www.lilt.it

www.enqonline.org

www.help-eu.com



Via A. Torlonia, 15 - 00161 Roma - Tel. 06 4425971 Fax 06 44259732 - E-mail: sede.centrale@lilt.it