

Le donne e il fumo

INFORMAZIONI UTILI SUL TEMA



Indice

Prefazione	01
01 COSA È BENE SAPERE A PROPOSITO DEL FUMO	03
La situazione in Alto Adige	03
La sigaretta e il suo contenuto	04
Perché le ragazze fumano... ..	05
Motivi "di peso"?	06
La sigaretta „light“: un prodotto tipicamente femminile	07
02 SMETTERE DI FUMARE FA BENE ALLA SALUTE E ALLA BELLEZZA.....	09
Le donne rischiano di più... ..	11
I rischi collegati all'assunzione della pillola anticoncezionale	12
Il fumo e la gravidanza	12
03 SMETTERE CONVIENE SEMPRE!	15
Consigli per smettere con successo	15
Offerte di sostegno per chi desidera smettere di fumare	16

Prefazione



- Il fumo fa male, tanto agli uomini quanto alle donne: ma le donne fumatrici corrono alcuni rischi in più. Le statistiche più recenti ci dicono che la percentuale delle donne sul totale dei fumatori è in aumento.
- Però c'è anche una buona notizia: tutti coloro che desiderano smettere di fumare o limitarsi nel fumo possono trovare un aiuto qualificato presso il servizio sanitario pubblico.
- Con il presente opuscolo intendiamo fornire un'informazione completa sul fumo e sulle sue conseguenze, oltre ad alcuni consigli utili per smettere. Con i migliori auguri a tutte le future ex fumatrici.

A handwritten signature in black ink that reads "Richard Theiner". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Richard Theiner

Assessore alla sanità e politiche sociali

01



COSA È BENE SAPERE A PROPOSITO DEL FUMO

Negli ultimi decenni la percentuale delle donne e ragazze fumatrici è fortemente aumentata, soprattutto nella fascia di età compresa fra i 18 e i 25 anni. Mentre in passato il consumo di tabacco era decisamente più diffuso nella popolazione maschile, oggi le donne fumano quasi quanto gli uomini.

Il fumo viene considerato uno strumento di libertà e di emancipazione anche per effetto della pubblicità e delle strategie di marketing. Vi si associano valori positivi quali il divertimento, il romanticismo, la sensualità, lo sport, lo stare in compagnia, il relax, la giovinezza, la femminilità, la ribellione, lo spirito di avventura e la magrezza.

Per conquistare nuove consumatrici sono state, fra l'altro, messe in commercio sigarette „da donna" e prodotti ingannevolmente definiti „light".

Il fumo è oggi nel mondo uno dei maggiori rischi evitabili per la salute.

➔ LA SITUAZIONE IN ALTO ADIGE

In base ai dati contenuti nella Relazione sanitaria provinciale 2005, i fumatori e le fumatrici in Alto Adige sono circa 82.000 (45.000 uomini e 37.000 donne, pari a poco meno del 24% della popolazione maschile e al 19% di quella femminile di età superiore ai 14 anni).

Rispetto al 2003 la percentuale delle fumatrici e dei fumatori è leggermente diminuita.

Secondo l'indagine sui giovani del 2004, il 36% degli altoatesini di età compresa fra 14 e 25 anni fuma, il 51% non ha mai fumato e il 13%, pur non fumando attualmente, ha comunque fumato in passato.

Complessivamente fumano ancora più gli uomini delle donne, ma nelle fasce più giovani la differenza è ormai abbastanza ridotta.

➔ LA SIGARETTA E IL SUO CONTENUTO

Le sigarette costituiscono il 90% dei prodotti a base di tabacco. Esse si compongono di foglie di tabacco essiccate e trinciate, sostanze di riempimento, carta, generalmente un filtro e oltre 600 additivi di vario genere. La nicotina, un alcaloide altamente tossico contenuto in natura nella pianta del tabacco, è il più importante principio attivo del fumo di sigaretta: essa agisce sul sistema nervoso come una normale sostanza messaggera, producendo nel cervello rilassamento e un senso di felicità e di eccitazione. Proprio la percezione di questi effetti è responsabile dell'elevato rischio di dipendenza dalla nicotina, peraltro a lungo minimizzato. Il consumo protratto di tabacco aumenta la tolleranza dell'organismo verso la nicotina, causando assuefazione. Questo effetto è ulteriormente amplificato dall'associazione della sigaretta a comportamenti o situazioni particolari (p. es. nelle pause, al telefono, dopo mangiato, in situazioni di stress o per combattere la timidezza). Col passare del tempo fumare in determinate circostanze appare del tutto normale e la vita senza sigarette è percepita come incompleta.

→ PERCHÉ LE RAGAZZE FUMANO...

Le ragazze possono iniziare a fumare per svariati motivi, ma spesso lo fanno solo per sembrare più sicure di sé e più adulte.

Sovente seguono una moda, magari per sentirsi appartenenti a un certo gruppo. Il fumo serve per segnalare disinibizione e per aumentare la sensualità. Spesso il fumo è utilizzato anche come strumento di controllo del peso e molte ragazze temono di aumentare di peso se smettono di fumare.

Un notevole influsso è esercitato infine da fattori quali l'abitudine al fumo dei genitori o il bisogno di opporsi a un loro divieto, ma anche dalla presenza di compagni di scuola che fumano e dai ruoli, dagli ideali di bellezza e dai trend comunicati dai media. Il fumo finisce così spesso per diventare una parte costitutiva dell'identità.

Le ragazze, e i giovani in generale, spesso non sono consapevoli dei rischi che corrono quando iniziano a fumare. Negli adolescenti la dipendenza da nicotina si sviluppa più rapidamente di quanto non si creda.



Un caso tipico di fumatrice

Vi è una tipologia comportamentale più diffusa fra le donne che fra gli uomini: si tratta del "fumo da conflitto", ossia la tendenza a fumare di più per nervosismo o nelle situazioni difficili, di crisi o di malumore. Per coloro che si accingono a smettere è dunque importante riconoscere queste situazioni a rischio e pensare, già nella fase di preparazione, a comportamenti alternativi.

➔ MOTIVI "DI PESO"?

La paura di ingrassare è uno dei fattori con cui soprattutto le donne motivano spesso la rinuncia a smettere o la ripresa del fumo. Smettere di fumare può, ma non necessariamente deve, essere causa di un aumento di peso. Il peso può essere **tenuto sotto controllo con alcune misure preventive**. Tre fattori rivestono fondamentale importanza a questo riguardo: **l'attività fisica, un'alimentazione equilibrata ed un'adeguata assunzione di liquidi**, che si ottiene bevendo in misura sufficiente.

Vi sono molti metodi e ausili utili per tenere sotto controllo il peso quando si smette di fumare. Per saperne di più è sufficiente rivolgersi al proprio medico di fiducia o ai servizi indicati a pag. 17.

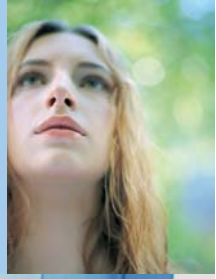


→ LA SIGARETTA "LIGHT": UN PRODOTTO TIPICAMENTE FEMMINILE

L'immagine "light" di una sigaretta si rivolge ai fumatori e soprattutto alle fumatrici più attente alla salute e dunque in cerca di prodotti meno dannosi. I produttori cercano oggi di dare nomi nuovi agli ex "prodotti light" e di renderli riconoscibili tramite colori e design particolari, poiché è ormai proibito affiancare alla marca la denominazione "light".

Le sigarette a minore contenuto di nicotina e catrame non sono però meno dannose per la salute. Si è visto, infatti, che chi le fuma compensa la carenza di nicotina aspirando con maggiore intensità e aumentando il consumo.

02



SMETTERE DI FUMARE FA BENE ALLA SALUTE E ALLA BELLEZZA

Il fumo non dà solo problemi di alito cattivo ma rovina la salute ed anche la bellezza, provocando una costrizione dei vasi sanguigni e dunque una minore irrorazione ed ossigenazione della pelle. Fumando si producono inoltre radicali liberi, ossia particelle che danneggiano le cellule cutanee.

La pelle del viso risulta così rugosa e spenta, mentre le punte delle dita ed i denti ingialliscono.

Salute dentale

Gli effetti negativi del fumo sulla salute dei denti sono notevolmente sottovalutati. Aspirando il fumo di tabacco si espone costantemente il cavo orale a sostanze tossiche e cancerogene, danneggiando le mucose della bocca, con conseguente maggiore rischio di patologie nella regione maxillo-facciale.

Il fumo è il principale fattore di rischio per lo sviluppo di tumori o di alterazioni del cavo orale e di parodontiti, ossia infiammazioni della gengiva e del paradenzio che causano la mobilità dei denti e la loro caduta precoce.



Il fumo di tabacco ed i suoi componenti danneggiano i tessuti e gli organi della persona che fuma. Rispetto ai non fumatori coloro che fumano presentano un rischio decisamente maggiore di ammalarsi di bronchite, enfisema, asma, polmonite e influenza.

Aumenta inoltre la probabilità di patologie quali l'infarto cardiaco, l'ictus, la tromboangiite obliterante (o "gamba del fumatore"), ma anche di tumori dei polmoni, della faringe, della bocca, dell'esofago, del pancreas, dei reni e della vescica.

Il cancro al polmone, in particolare, che fino a pochi decenni fa era una forma di tumore rara nelle donne, negli ultimi anni è diagnosticato con maggiore frequenza a causa dell'aumento delle fumatrici. Analogamente è cresciuto il numero dei decessi causati dal fumo nelle donne. **Se le donne fumano come gli uomini, moriranno dunque come loro... ma in realtà le donne rischiano ancora di più.**



➔ LE DONNE RISCHIANO DI PIÙ...

Tumore della cervice uterina

Il tumore del collo dell'utero può essere causato da un'infezione da HPV (papillomavirus umano). Le infezioni da HPV sono molto frequenti e, nella maggior parte dei casi, guariscono spontaneamente. Nelle fumatrici, però, le probabilità di una guarigione spontanea si riducono ed è dunque maggiore il rischio di sviluppare un tumore della cervice uterina.

Osteoporosi

Il fumo è un fattore di rischio anche per lo sviluppo dell'osteoporosi, una malattia caratterizzata dalla riduzione della massa ossea e dalla distruzione del tessuto che compone le ossa. Ad essa si associa una maggiore tendenza alle fratture, principalmente a carico delle anche e della colonna vertebrale, con conseguente riduzione della mobilità e forte compromissione della qualità di vita. La nicotina restringe i vasi sanguigni attraverso i quali avviene il trasporto di sostanze nutritive alle ossa. Altre sostanze contenute nel tabacco accelerano la distruzione del tessuto osseo.

Disturbi ormonali

Le fumatrici soffrono anche di ulteriori disturbi tipicamente femminili quali, ad esempio, disturbi del ciclo mestruale. Esse subiscono, infatti, un calo di estrogeni e rischiano una menopausa anticipata.



→ I RISCHI COLLEGATI ALL'ASSUNZIONE DELLA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

Pillola anticoncezionale e sigaretta costituiscono un pessimo abbinamento. Le fumatrici che prendono la pillola si espongono ad ulteriori pericoli per la propria salute in quanto aumenta il rischio di trombosi (ossia di un "grumo" di sangue che va ad ostruire un vaso venoso), di infarto cardiaco e di ictus. Con la minipillola, che contiene una minore quantità di estrogeni, il rischio si riduce ma non scompare completamente.

→ IL FUMO E LA GRAVIDANZA

Se aspettate un bambino

Parlando di gravidanza occorre tenere presenti svariati effetti del fumo. Innanzitutto, ci sono conseguenze sulla fertilità, tanto maschile quanto femminile: il concepimento, per le fumatrici, ha tempi più lunghi che per le non fumatrici.

Inoltre la donna incinta, fumando, sottrae ossigeno al nascituro. Nel sangue del feto giunge invece monossido di carbonio che impedisce un'assunzione adeguata di sostanze nutritive, con conseguenze negative sullo sviluppo generale e dunque sulla salute del bambino. È maggiore anche il rischio di aborti o di bambini nati prematuri o morti.

Ulteriori possibili conseguenze sono un minor peso del bambino alla nascita, una minore circonferenza cranica, la presenza di malattie croniche a carico delle vie respiratorie, otite media, asma ed una maggiore predisposizione alle allergie.

Smettendo di fumare, la donna incinta può migliorare notevolmente la situazione di partenza del proprio bambino.



Dopo il parto

Il migliore alimento per il neonato è il **latte materno**. Se la madre è fumatrice le sostanze dannose contenute nel fumo vengono trasmesse al bambino durante l'allattamento. Il fumo ha inoltre effetti negativi sulla lattazione.

È dunque assolutamente consigliabile smettere!

I rischi cui è esposto chi respira il fumo altrui sono stati a lungo ignorati, ma ormai sappiamo che anche il fumo passivo è pericoloso. Il fumo di tabacco in un ambiente non produce solo un odore fastidioso ma anche un'enorme quantità di polveri sottili dannose alla salute.

I lattanti e i bambini sono molto sensibili al fumo di tabacco ed alla nicotina.

I bambini piccoli **esposti al fumo** di sigaretta **si ammalano più frequentemente e sono più predisposti a contrarre**, ad esempio, asma oppure infezioni delle vie respiratorie e dei polmoni quali bronchiti e polmoniti. Si possono sviluppare irritazioni degli occhi, del naso e della gola ed aumenta anche la probabilità di morte improvvisa del lattante (SIDS).

La salute dei bambini è particolarmente a rischio se si fuma in spazi ristretti, p. es. in automobile.

Per non essere esposti inutilmente a questi pericoli i bambini dovrebbero **crescere in un ambiente privo di fumo.**

Tutti possono fare qualcosa per proteggere la salute del bambino. Per questo anche il partner, i familiari, gli amici e i conoscenti dovrebbero contribuire a farlo crescere in un ambiente senza fumo.

03



SMETTERE CONVIENE SEMPRE!

- Chi smette di fumare può rendere almeno parzialmente reversibili gli effetti dannosi prodotti fino a quel momento sulla propria salute. Quanto prima questo avviene, tanto più precocemente l'organismo potrà iniziare il percorso che, dopo molti anni, lo riporterà nelle stesse condizioni di rischio di un non fumatore. **Smettere di fumare**, quindi, non solo **allunga la vita** ma ne **migliora anche la qualità**, sia per chi fuma che per chi sta vicino.

Consigli per smettere con successo

- Predisponete un piano per smettere di fumare: scegliete un giorno di inizio, preparatelo, informate famiglia e amici della vostra decisione.
- Bevete tè e tisane, acqua o succhi di frutta: distraggono e depurano l'organismo dalla nicotina.
- Mangiate molta frutta e verdura. Evitate i dolci.
- Nelle situazioni critiche tenete occupate le mani, per esempio facendo bricolage o giardinaggio oppure dipingendo.
- Cercate modi alternativi di rilassarvi, per esempio con esercizi di distensione e respirazione; magari concedetevi un massaggio, fate qualcosa per voi stesse.

- Mantenetevi attive, andate ad esempio a nuotare o in bicicletta o fate una passeggiata. Con un buon programma di attività fisica l'astinenza si avverterà molto meno.
- Createvi un ambiente privo di fumo.
- Pensate anche a ricompensarvi per aver rinunciato alle sigarette. Con i soldi risparmiati compratevi, ad esempio, dei fiori.
- Abbiate parole di elogio per voi stesse, perché smettere di fumare non è cosa da poco.

Nell'opuscolo „**Un auto aiuto per fumatori e fumatrici - Fallo per te. Noi ti aiutiamo**“ della Ripartizione sanità sono contenuti ulteriori suggerimenti per chi desidera smettere di fumare con le proprie forze.

➔ OFFERTE DI SOSTEGNO PER CHI DESIDERA SMETTERE DI FUMARE

La tendenza a non fumare è in aumento e così anche il numero degli ex fumatori e delle ex fumatrici. Chi desidera smettere di fumare può scegliere fra svariate offerte di sostegno:

- **la consulenza individuale** con esperti che utilizzano tecniche di colloquio motivazionale e metodi specifici (p. es. terapia comportamentale, ipnosi, agopuntura) per aiutare a smettere;



- **i corsi di disassuefazione, gestiti da personale esperto** e particolarmente adatti a coloro che desiderano abbandonare la sigaretta col sostegno di un gruppo;
- **la terapia sostitutiva**, che consente la disintossicazione dalla nicotina con supporto farmacologico; i prodotti utilizzati aiutano il corpo nella fase di riadattamento e, assunti in dosi a scalare, consentono di attenuare l'effetto delle crisi di astinenza.

Il servizio online „**Check yourself**“, disponibile su internet all'indirizzo www.forum-p.it, consente di valutare autonomamente il proprio consumo di tabacco e fornisce informazioni sulle offerte di sostegno per chi vuole smettere.



Presso il **Forum Prevenzione** è inoltre disponibile ulteriore materiale informativo.

Per **informazioni** su consulenza individuale, terapia sostitutiva e corsi è possibile consultare il **sito internet** www.provincia.bz.it/fumo o rivolgersi direttamente ai centri di consulenza del **Servizio pneumologico** dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige (tel. 0471 909 615) e ai **Servizi dipendenze** di Merano (tel. 0473 443 299); Bressanone (tel. 0472 835 695) e Brunico (tel. 0474 586 200).

Informazioni su **diete e alimentazione** sono fornite dal **Servizio di dietetica e nutrizione clinica** dei distretti sanitari di: Bolzano - tel. 0471 908545/908842; Merano - tel. 0473 251250; Bressanone - tel. 0472 813250; Brunico - Tel. 0474 581136

Ci si può inoltre rivolgere al proprio **medico di base**.

Impressum

Editore:

Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige, Ripartizione sanità

Ufficio Igiene e salute pubblica

Via Canonico M. Gamper 1, Bolzano

Tel.: 0471 41 81 60, Fax: 0471 41 81 89

e-mail: igiene@provincia.bz.it

Testi a cura di:

Forum Prevenzione

Via Monte Tondo 1B, Bolzano

Tel.: 0471 32 48 01, Fax: 0471 94 02 20

e-mail: info@forum-p.it

www.forum-p.it

in collaborazione con la Ripartizione Sanità

Traduzione italiana:

dott.ssa Antonella Telmon, Bressanone

Grafica: online-meran.it

Stampa: 2008