

# PERCHÉ DIRE NO AL FUMO

COSA SI NASCONDE DIETRO LE SIGARETTE

## FUMARE È UNA MALATTIA

L'Associazione Insufficienti Respiratori FVG onlus e il Comune di Udine, che da anni collaborano per la promozione della salute e, in particolare, per la prevenzione del tabagismo nelle scuole, hanno voluto con questo libretto fornirvi maggiori conoscenze su questo fenomeno affinché possiate scegliere in modo più consapevole e attento alla salute, vostra e di chi vi circonda.

Il bisogno o l'abitudine di fumare quotidianamente sigarette, sigari o pipa si chiama tabagismo. Il tabagismo è stato identificato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) come una delle principali cause di morte. Ci si avvicina al fumo in età sempre più precoce, soprattutto per vincere paura e insicurezza; per scaricare ansia e tensioni; per sentirsi al centro dell'attenzione; per imitare gli atteggiamenti degli adulti.

Chi fuma rischia molte malattie, anche gravi:

- malattie cardiovascolari (come infarto e ictus);
- malattie respiratorie, come BPCO (Broncopatia Cronica Ostruttiva: insufficienza respiratoria);
- malattie gastriche (come l'ulcera);
- tumori (che si possono manifestare in vari organi come bocca, faringe, laringe, trachea, esofago, stomaco, pancreas, prostata, utero, ecc., e soprattutto polmoni).

Inoltre, il fumo provoca danni ai sistemi olfattivo e gustativo, a pelle, denti, capelli e può causare invecchiamento precoce. Il fumo passivo è quello che danneggia anche la salute di chi respira accanto a un fumatore ed è la terza causa prevenibile di morte, dopo fumo attivo e alcolismo. Nei bambini esso può aumentare il rischio di infezioni respiratorie, di otiti e

di morte in culla. Negli adulti il fumo passivo accentua i rischi di malattie respiratorie, cardiovascolari e di tumori. Le donne in stato di gravidanza danneggiano il feto perché i veleni passano attraverso la placenta. Perciò: non iniziate a fumare o, se malauguratamente già lo fate, cercate di smettere con forza di volontà. **NON FUMATE!** Avrete molto presto dei vantaggi.

*Furio Horselli*  
Furio Horselli  
Sindaco di Udine

*Gianna Zamaro*  
Gianna Zamaro  
Presidente AIR FVG

*Paolo Monte*  
Paolo Monte  
Medico volontario AIR FVG

## QUALCHE DATO IMPORTANTE

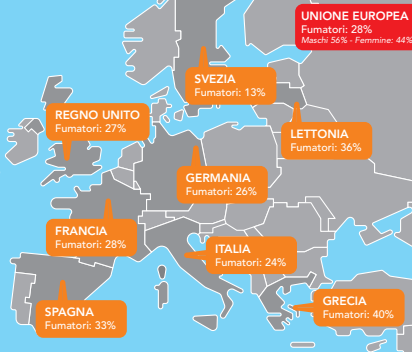
**+1mld**  
i fumatori nel mondo

**1/2**  
dei fumatori è destinato a morire a causa del fumo

**+5mln**  
le morti dirette causate ogni anno nel mondo dal fumo di sigaretta (1 fumatore ogni 6 secondi)

**600mila**  
le morti causate ogni anno dal fumo passivo

**40%**  
dei bambini ha almeno un genitore fumatore

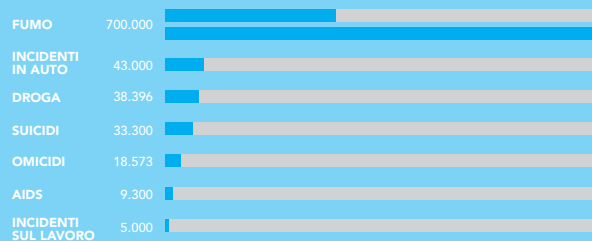


Fonte: World Health Organization, www.who.org; Special Eurobarometer 382 "Attitudes of Europeans towards tobacco" (May 2010)

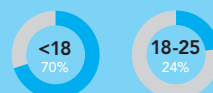
## Un Futuro Senza Fumo

Una serie di incontri di **animazione** nelle classi per le scuole primarie e **conferenze** tenuti da medici specialisti volontari nelle scuole secondarie, al fine di sensibilizzare bambini e ragazzi sui **danni** provocati dal fumo. In collaborazione con l'A.I.R. - Associazione Insufficienti Respiratori

## IL FUMO UCCIDE MIGLIAIA DI PERSONE OGNI ANNO SOLO NELL'UE.



## QUANDO SI INIZIA A FUMARE?



## PERCHÉ SI INIZIA A FUMARE?

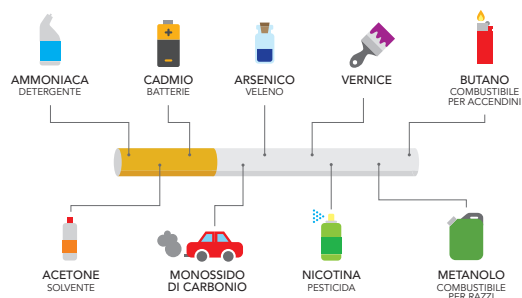
Sondaggio condotto su 13.159 fumatori ed ex fumatori (indagine multiple phase 3)

- 4 su 5: Gli amici fumano
- 1 su 5: I genitori fumano
- 1 su 5: Il gusto e l'odore sono gradevoli
- 1 su 10: Le sigarette costano poco

Fonte: World Health Organization Mortality Database, "Question 8: Answer: How did you start smoking?" - European Commission Memo (24 February 2004), Special Eurobarometer 382 "Attitudes of Europeans towards tobacco" (May 2010)

## PERCHÉ IL FUMO È COSÌ DANNOSO?

I componenti sono circa 600; almeno 69 di essi sono ritenuti cancerogeni e molti sono tossici. All'accensione, si creano più di 7.000 sostanze chimiche.



Fonte: American Lung Association, www.lung.org

del FVG onlus, con l'ausilio del libricino "Un futuro senza fumo" tradotto in 3 lingue (Italiano, Inglese, Friulano) che attraverso **racconti e filastrocche** permette ai bambini di meglio comprendere il messaggio. Viene distribuito un pieghevole con esplicitate le conseguenze sulla salute, i **benefici dello smettere**, alcuni dati importanti e il perchè sia così dannoso alla salute.

Per ulteriori informazioni:

A.I.R. Associazione Insufficienti Respiratori FVG  
Via Diaz, 60 - 33100 Udine  
T: 0432 294761  
e-mail: info@airfmuli.it  
Progetto O.M.S. "Città Sana"  
Comune di Udine  
Via B.O. da Pordenone, 1 - 33100 Udine  
T: 0432 271384/271485  
e-mail: healthy.cities@comune.udine.it



Graphic Illustration: Deborah Pession / Foto: Librorampante