

## Fumo e malattie cardiovascolari

**Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo.** Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

Cosa succede dopo che si smette di fumare:

**Dopo 20 minuti:** La pressione arteriosa ed i battiti cardiaci ritornano alla normalità.

**Dopo 8 ore:** I livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue si riducono di metà, il livello di ossigeno ritornano alla normalità.

**Dopo 24 ore:** I polmoni iniziano a liberarsi dal muco ed altre scorie del fumo.

**Dopo 48 ore:** non c'è più nicotina nel corpo. Le capacità del gusto e dell'olfatto sono nettamente aumentate .

**Dopo 72 ore:** Respirare diventa più facile. I bronchi iniziano a rilassarsi ed i livelli d'energia aumentano.

**Da 2 a 12 settimane:** La circolazione migliora.

**Da 3 e 9 mesi:** La tosse, la dispnea ed i problemi di respirazione migliorano tanto che le funzioni dei polmoni vengono incrementate del 10%

**Dopo 1 anno:** Il rischio di attacchi di cuore diminuisce di circa la metà rispetto a quello di un fumatore.

**Dopo 10 anni:** Il rischio di tumore al polmone diminuisce della metà di quello di un fumatore

**Dopo 15 anni:** Il rischio di attacco cardiaco si riduce allo stesso di chi non ha mai fumato.

### Dieci consigli per smettere di fumare

1. Volerlo assolutamente
2. fissare una data favorevole per smettere
3. essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
4. tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. cambiare le proprie abitudini: mangiare più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
6. tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare “solo una sigaretta”
8. evitare, in particolare all’inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. smettere completamente.

Il fumo, dopo l'età, è il fattore di rischio più importante per le malattie cardiovascolari.

- La speranza di vita di un fumatore è otto anni inferiore a quella di un non fumatore
- chi fuma ha una probabilità doppia di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma
- chi fuma ha una probabilità dieci volte superiore di essere colpito da cancro ai polmoni.

Due sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio.

La **nicotina** stimola il corpo a produrre adrenalina, che rende il battito cardiaco più veloce, costringendo il cuore a un maggior lavoro. Inoltre favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi). Danneggia la parete delle arterie e quindi favorisce l'aterosclerosi.

Il **monossido di carbonio** riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

Gli effetti negativi del fumo non sono legati solamente alle malattie cardiovascolari. Fumare:

- **danneggia le arterie, favorendo lo sviluppo di malattie cardiovascolari come infarto e ictus**
- provoca cancro ai polmoni
- favorisce il cancro alla laringe, alla bocca, al pancreas, alla vescica, ai reni, alla cervice, all'esofago, allo stomaco e all'intestino
- è la principale causa di bronchite cronica ed enfisema
- provoca tachicardia
- toglie il fiato
- invecchia la pelle e favorisce lo sviluppo delle rughe
- provoca alito sgradevole, denti e dita giallastre e la tipica tosse da fumatore.