OSSERVATORIO
OSSFAD
FUMO ALCOOL E DROGA

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
CNDD
DIPENDENZE E DOPING

SMETTO DI FUMARE!

Guida pratica per abbandonare la sigaretta

A cura di:
Roberta Pacifici
Luisa Mastrobattista
Graziella Lanzillotta
Rosilde Di Pirchio
Guido Mortali
Piergiorgio Massaccesi
Claudia Mortali
Ilaria Palmi
Renata Solimini
Adele Minutillo
Laura Martucci
Chiara Fraioli
Simonetta di Carlo
Antonella Bacosi
Patrizia Martucci
Patrizia Gori

Per informazioni:
Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Telefono Verde contro il Fumo **800 554088**
E mail: telefono.dipendenze@iss.it
tvdiplis@iss.it
Sito Internet: **www.iss.it/dipendenze**

Progetto grafico ed editing: Cosimo Marino Curianò

SMETTO DI FUMARE!

Guida pratica per abbandonare la sigaretta

è uno strumento da leggere, compilare e personalizzare che fornisce consigli e strategie utili per abbandonare la sigaretta e superare i momenti critici.

Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita dei tabagisti e a volte possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci. Questa guida si propone di accompagnarti in questo momento di cambiamento.

Se hai bisogno di aiuto in questo percorso, puoi contattare il Telefono Verde contro il Fumo 800 554088 dell'Istituto Superiore di Sanità.

Il Servizio è anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 16.00

Il percorso che ti proponiamo si compone di tre fasi :

Prima Fase
Preparazione alla cessazione
Aiuta a rafforzare la tua motivazione
a smettere e a ridurre il numero delle sigarette.

Seconda Fase
Cessazione
Prevede l'astensione totale dal fumo
per almeno 24 ore.

Terza Fase
Mantenimento
Aiuta a consolidare nel tempo la scelta di
non fumare e prevenire il rischio di ricaduta.

Prima Fase

Preparazione alla cessazione

Motivi per cui si inizia a fumare

La maggior parte dei fumatori inizia a fumare e consolida la propria abitudine durante l'adolescenza. In questa fase della vita le sollecitazioni sono molte e la capacità di decidere secondo i propri valori non è ancora abbastanza strutturata da condurre a scelte autonome e consapevoli.
Ciò che può indurre un adolescente ad accendere la prima sigaretta non è solo la curiosità: il desiderio di affermare la propria identità, consolidare il proprio ruolo nel gruppo di appartenenza, trasgredire le regole, imitare persone significative della propria vita o raggiungere l'autonomia giocano un ruolo sicuramente importante.
Tanto prima si inizia a fumare tanto maggiore sarà la probabilità di diventare dipendenti e "forti fumatori" ovvero chi fuma 20 o più sigarette al giorno.

Motivi per cui si continua a fumare

Molti di coloro che sperimentano la sigaretta finiscono per diventare fumatori. Il passaggio da un utilizzo sporadico ad un comportamento consolidato è piuttosto veloce e smettere può risultare difficile anche quando si ha la convinzione di poter controllare la situazione. Questo succede perché l'uso della sigaretta crea dipendenza fisica (dalla nicotina), comportamentale (gestualità e ritualità) e psicologica (stress, stati emotivi ecc.) e questi aspetti, strettamente correlati tra loro, influenzano il fumatore in maniera soggettiva.

Motivi per cui si smette di fumare

Ripercorrere la "storia di fumatore" consente di porre attenzione sulle ragioni per le quali si fuma e sul perché si vuole smettere, in breve permette di auto-osservarsi e di riflettere sui propri comportamenti da fumatore.

Qual è la tua "storia di fumatore"?

Ho iniziato a fumare all'età di.....anni
In che modo e perché.....
.....

Quante sigarette fumo al giorno
I momenti della giornata in cui fumo di più e perché.....
.....

Non ho mai provato a smettere
Perché.....
.....

Ho provato a smettere
Quando.....
.....

Come.....
.....

Quanto tempo sono stato senza fumare.....

Perché ho ricominciato a fumare.....
.....

Perché voglio smettere .....
.....

Perché non voglio smettere.....
.....

Cosa mi potrebbe aiutare a smettere di fumare.....
.....

Alcuni validi motivi per smettere di fumare

Individua quelli che ti rispecchiano maggiormente e se vuoi, aggiungine altri

Voglio essere un buon esempio per i miei figli

.....

Voglio essere un buon esempio per i miei studenti

.....

Non voglio più essere schiavo del fumo

Ho problemi di salute

Voglio risparmiare

.....

Non voglio più svegliarmi con la bocca amara

.....

Non voglio più tossire per colpa delle sigarette

Sono stanco del cattivo odore

Voglio avere un figlio

.....

.....

Voglio gustarmi di più i profumi e i sapori

Voglio denti più bianchi

Voglio essere libera di scegliere

.....

.....

Sono stanco del fiatone quando faccio le scale

Voglio una pelle più luminosa ed elastica

Tra i motivi per cui si desidera smettere di fumare ci sono **gli effetti negativi del fumo sulla salute**. Ogni sigaretta contiene almeno **600** ingredenti dalla cui combustione originano oltre **7.000** sostanze dannose alla salute, di cui almeno **70** cancerogene. Ecco le principali con i loro effetti sulla salute.

NICOTINA

Alcaloide con proprietà psicoattive in grado di indurre dipendenza.
La nicotina, assorbita dalla mucosa e dagli alveoli polmonari, influenza il sistema cardiocircolatorio e aumenta la frequenza cardiaca.

Effetti

Dipendenza fisica e psicologica.
Patologie cardiovascolari (ictus, infarto).

MONOSSIDO DI CARBONIO

Gas che origina dalla combustione della sigaretta.
Legandosi all'emoglobina riduce il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti.

Effetti

Danni all'apparato cardiocircolatorio (ictus, infarto).
Minor rendimento muscolare.
Effetti avversi in gravidanza.

SOSTANZE CANCEROGENE

Sostanze in grado di causare il cancro. Tra queste il catrame (formato principalmente da idrocarburi aromatici policiclici che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie) e il Polonio 210 (sostanza radioattiva che deriva dai fertilizzanti utilizzati nelle coltivazioni del tabacco).

Effetti

Cancro (polmone, cavità orale, esofago, laringe, trachea, stomaco, reni, vescica, uretere, cervice, colon - retto, fegato, pancreas).
Malattie polmonari.
Malattie cardiache.

SOSTANZE IRRITANTI

Sostanze che interferiscono con l'autodepurazione dei polmoni e favoriscono l'accumulo e il ristagno di secrezioni nei bronchi.
Tra queste l'ammoniaca e la formaldeide.

Effetti

Asma bronchiale.
Bronchite cronica .
Enfisema polmonare.

I danni causati dalle sigarette non riguardano solo i fumatori, bensì tutti coloro che sono esposti al **fumo passivo**, ossia che inalano fumo di tabacco disperso nell'ambiente. Questo può portare a malattie gravi e a volte fatali come tumori, malattie cardiovascolari e respiratorie.

Il fumo passivo gioca un ruolo importante anche durante la gravidanza in quanto può causare aborto spontaneo, parto prematuro e rischio di gravidanze extra-uterine. Il fumo, inoltre, attraverso la placenta arriva al feto causando una riduzione dell'apporto di ossigeno con conseguenze sul neonato come ridotto peso alla nascita, rischio di morte improvvisa in culla, asma bronchiale, otiti, disturbi respiratori.

Fumare è dannoso anche durante l'allattamento poiché la nicotina riduce la produzione del latte materno.

Anche l'ambiente risente degli effetti nocivi del fumo: si tratta del rischio ambientale.

Le cicche contengono molte sostanze chimiche e sono difficilmente biodegradabili! altamente inquinanti, fonte di molti problemi ambientali.

Un mozzicone di sigaretta permane nell'ambiente da un anno e mezzo a cinque anni prima di biodegradarsi.
Non gettare la cicca per terra!

Il 18 gennaio 2016 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il decreto n.221 del 28 dicembre 2015 "Disposizioni in materia ambientale per promuovere misure di green economy e per il contenimento dell'uso eccessivo di risorse naturali". Il provvedimento, in vigore dal 2 febbraio 2016, sanziona chi, tra le altre cose, abbandona i rifiuti di prodotti da fumo, (es. mozziconi di sigaretta), sul suolo, nelle acque e negli scarichi.

Ti sei mai soffermato a calcolare quanto ti costa fumare?

Costo del pacchetto di sigarette	**€.....**
Numero di sigarette fumate al giorno	**€.....**
Costo di una sigaretta	**€.....**
Costo giornaliero	**€.....**
Costo settimanale	**€.....**
Costo mensile	**€.....**
Costo annuale	**€.....**

Moltiplicando il costo giornaliero per 7, 30 o 365 potrai ottenere la spesa settimanale, mensile o annuale.

Cosa potresti fare o acquistare con i soldi risparmiati in un mese?

.....
.....
.....
.....

E in un anno?

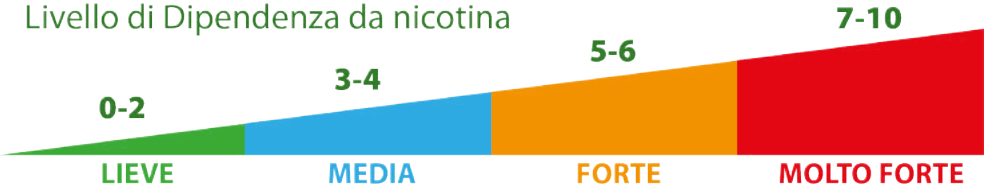
.....
.....
.....
.....

Valuta il tuo livello di dipendenza dalla nicotina

Test di Fagerström

Domande	Risposte	Punti
Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?	☐ Entro 5 minuti	3
	☐ Entro 6-30 minuti	2
	☐ Entro 31-60 minuti	1
	☐ Dopo 60 minuti	0
Fai fatica a non fumare in luoghi in cui é proibito (cinema, chiesa, mezzi publici, ecc.)	☐ SÍ	1
	☐ NO	0
A quale sigaretta ti costa di più rinunciare?	☐ La prima del mattino	1
	☐ Tutte le altre	0
Fumi più frequentemente durante la prima ora del risveglio che durante il resto della giornata?	☐ SÍ	1
	☐ NO	0
Quante sigarette fumi al giorno?	☐ 10 o meno	0
	☐ 11-20	1
	☐ 21-30	2
	☐ 31 o più	3
Fumi anche quando sei così malato da passare a letto la maggiore parte del giorno?	☐ SÍ	1
	☐ NO	0
Punteggio totale ottenuto dalle risposte date		

Livello di Dipendenza da nicotina



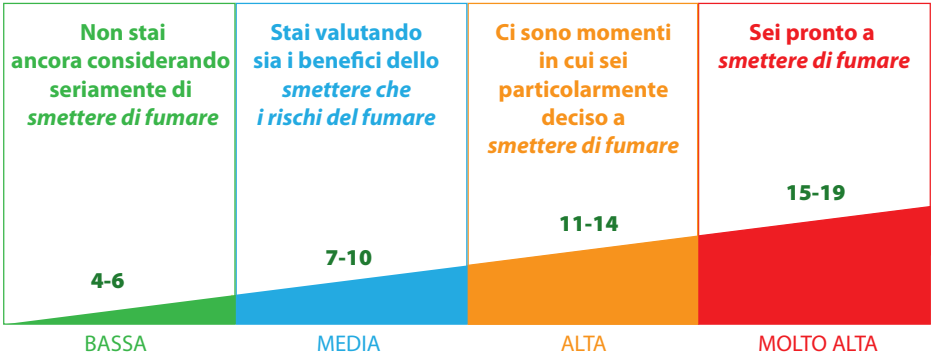
Valuta la tua motivazione a smettere di fumare

Test Motivazionale

Domande	Risposte	Punti
Quanto è importante per te smettere di fumare?	☐ Disperatamente importante	4
	☐ Molto importante	3
	☐ Abbastanza importante	2
	☐ Non molto importante	1
Quanto sei determinato a smettere di fumare?	☐ Estremamente determinato	4
	☐ Molto determinato	3
	☐ Abbastanza determinato	2
	☐ Non del tutto determinato	1
Perchè desideri smettere?	☐ Perché la mia salute ne sta già soffrendo	5
	☐ Perché sono preoccupato della mia salute futura	4
	☐ Perché fumare costa troppo	3
	☐ Perché spinto da altri	2
	☐ Per la salute della mia famiglia	1
Quanto ritieni siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	☐ Estremamente alte	6
	☐ Molto alte	5
	☐ Abbastanza alte	4
	☐ Non molto alte	3
	☐ Basse	2
	☐ Molto basse	1
Totale		

*Adattato da **L. Martino** et al. La disassuefazione dal fumo: l'ambulatorio.In S. Nardini e C.F. Donner, L'epidemia di fumo in Italia, EDI-AIPO Scientifica, Pisa (2000)*

Punteggio e interpretazione del Test Motivazionale



Se la tua motivazione a smettere di fumare oggi risulta bassa

non ti scoraggiare!

Prova ancora una volta a consultare l'elenco dei motivi già proposti e a riflettere sul perché hai deciso di smettere!

La Nicotina

La nicotina è una sostanza psicoattiva che crea **dipendenza**. In pochi secondi questa sostanza attraverso il sangue arriva al cervello dove favorisce il rilascio della dopamina, un neurotrasmettitore del cervello che genera una sensazione di piacere e gratificazione.

Tale gratificazione induce il soggetto a fumare nuovamente proprio perché sperimenta una sensazione di benessere e questo meccanismo contribuisce al consolidamento di tale comportamento.
Da ciò nasce l'illusione che fumare aiuti a placare lo stress, che in realtà origina proprio nel momento in cui la quantità di nicotina presente nell'organismo diminuisce. Mantenere alto il livello di nicotina nel sangue permette al fumatore di non sperimentare i sintomi dell'astinenza.
Inoltre, ciascun fumatore attribuisce alla sigaretta e all'atto del fumare significati personali. Ciò fa sì che fumare diventi un comportamento che aiuta a gestire qualsiasi situazione emotiva, sia negativa (rabbia, noia, ansia, ecc.) sia positiva (gioia, relax, ecc.), pertanto si ricorre ad esso sempre più frequentemente rafforzando comportamenti ripetitivi che finiscono per scandire i vari momenti della giornata.

Smettere di fumare significa prestare più attenzione a sé e al proprio benessere: una buona motivazione, autocontrollo e fiducia in se stessi sono fondamentali per cominciare.

Aiuta anche il corpo ad abbandonare piano piano la sigaretta

Bevi molta acqua!
La nicotina è idrosolubile, perciò eliminabile più facilmente dal corpo attraverso le urine.

Mangia più frutta e verdura!
La frutta e la verdura contengono preziosi nutrienti, i quali purificano l'organismo e rafforzano le difese immunitarie. Le vitamine, inoltre, facilitano la disintossicazione perché contrastano l'azione dei radicali liberi, che sono i responsabili dei processi d'invecchiamento.

Pratica attività motoria!
Effettua piccoli spostamenti a piedi, evita l'auto, fai le scale invece di prendere l'ascensore, ecc. Questo ti aiuta a scaricare la tensione che si potrebbe avvertire smettendo di fumare.

Inoltre
Pratica esercizi di respirazione che potrebbero aiutarti a rilassarti.

Nel frattempo inizia a ridurre gradualmente il numero delle sigarette fumate!

Fumare è un comportamento che spesso diventa inconsapevole ed automatico. Per controllare al meglio comportamenti e stati d'animo associati ad ogni sigaretta ti proponiamo il **diario giornaliero del fumatore**, un foglio che porterai sempre con te, su cui annotare informazioni che ti aiuteranno a:

Avere maggior controllo sulla tue abitudini da fumatore;

Individuare le situazioni che ti spingono a fumare di più;

Capire come sostituire i rituali che ti inducono a fumare (per es. "finisco di mangiare e fumo una sigaretta" potrebbe essere sostituito da "finisco di mangiare e lavo i denti");

Capire come sostituire le sigarette con alternative più sane (es. invece della sigaretta mangio una "caramella senza zucchero"; "bevo a piccoli sorsi un bicchiere d'acqua");

Ogni giorno, prima di accendere ogni sigaretta annota sul diario l'ora, dove sei, l'attività che stai svolgendo, il tuo stato d'animo, l'importanza data a quella sigaretta (da 1 = bisogno di bassa intensità a 5 = bisogno molto intenso), cosa potresti fare in alternativa ed infine se quella sigaretta l'hai fumata oppure no.

Dopo qualche giorno ti accorgerai che tutte le sigarette fumate in modo automatico saranno state eliminate e saranno rimaste solo le sigarette "importanti".

Data del giorno ___ ___ ___

Diario del fumatore

N°	ORA	LUOGO	CON CHI	ATTIVITA'
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

UMORE	IMPORTANZA	COSE FARE IN ALTERNATIVA	FUMATA
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ
			NO SÍ

IMPORTANZA

Alcune strategie per ridurre il fumo

Evita di fumare in condizioni piacevoli e comode in modo che fumare diventi disagevole (es. se sei in salotto vai a fumare di fuori!)

Compra un solo pacchetto di sigarette alla volta evitando di fare scorta

Non tenere le sigarette a portata di mano

Comunica a familiari ed amici la decisione di smettere di fumare e chiedi loro aiuto (es. chiedi che non ti offrano sigarette)

Ritarda il più possibile l'accensione della prima sigaretta della giornata

Riduci cibi e bevande che richiamano alla mente la sigaretta (es. caffè, amaro)

Aumenta gradualmente il tempo tra una sigaretta e l'altra

Fissa ora la data nella quale proverai a non fumare per almeno
24 ore

Ricorda che per avere sostegno e indicazioni per un supporto specialistico puoi chiamare il

Telefono Verde contro il Fumo
800 554088

Molti fumatori, in questa fase, sono convinti di poter conservare le poche sigarette rimaste illudendosi di poterle controllare. Questo non è possibile perché si corre il rischio di tornare, in poco tempo, a fumare la quantità iniziale o addirittura di più. Se ti trovassi in questa situazione, ricorda che l'obiettivo non è fumare in modo controllato ma smettere definitivamente.

ATTENZIONE ALLE "RESISTENZE"

Talvolta i fumatori mettono in atto delle "resistenze" al cambiamento attraverso preoccupazioni – spesso infondate – o false credenze che condizionano la decisione di smettere definitivamente.

"Il fumo mi rilassa"

FALSO

Solo apparenza! In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca.

Quando provi ansia e irrequietezza puoi fare una passeggiata, un bagno rilassante, parlare con persone care, utilizzare tecniche di rilassamento che favoriscano la riduzione dello stato di agitazione.

"Fumare meno di tre sigarette al giorno è come non fumare"

FALSO

Nulla di più falso! Nessuna sigaretta è priva di rischio. L'unica sigaretta che non fa male è quella non fumata.

"Se smetto ingrasso"

FALSO

Ingrassare è la grande paura di chi smette di fumare e a volte si riprende a fumare convinti di poter dimagrire.
Un leggero aumento di peso può verificarsi perché il corpo deve ripristinare il metabolismo fisiologico alterato dalla nicotina, ma in genere si ritorna al peso iniziale in breve tempo. Inoltre, quando si smette di fumare si recupera il gusto e l'olfatto, i cibi diventano più buoni e saporiti e si è portati a mangiare con più gusto.

"Se non fumo mi verrà la stitichezza"

FALSO

È convinzione comune che fumare aiuti la regolarità intestinale, ma non è esattamente così: può succedere piuttosto che smettendo di fumare aumenti temporaneamente la tensione muscolare e di ciò può risentirne la funzionalità intestinale.
In tal caso è consigliabile un'alimentazione più ricca di frutta e verdura, contenenti fibre e liquidi.

Dopo aver individuato eventuali resistenze che potrebbero ostacolare il tuo percorso di cambiamento non resta che andare avanti. Se alla data prefissata non ti senti ancora pronto a smettere decidi un'altra data e nel frattempo continua a compilare il diario del fumatore. Se invece ti senti pronto passa alla fase successiva!

Seconda Fase
Cessazione

La fase della cessazione prevede l'astensione totale dal fumo.

Ora che sei giunto al giorno prescelto per smettere di fumare *ricorda* di non fare neanche una tirata!

È molto importante comunicare questa data a parenti ed amici. Il sostegno delle persone care è fondamentale

Le prime 24 ore…

Per accompagnare le prime **24** ore senza sigarette è opportuno svolgere attività che ritieni piacevoli e rilassanti o che ti aiutano a tenere la mente lontana dal pensiero del fumo. Ricorda che il desiderio impellente di fumare dura solo pochi minuti!

Per gestire meglio i momenti in cui hai desiderio di fumare programma una strategia di sostituzione delle sigarette:

non fumo
e faccio una doccia tonificante

non fumo
e leggo una rivista un libro o faccio le parole crociate

non fumo
e bevo acqua o mangio un frutto

non fumo
e faccio una telefonata piacevole

non fumo
e contatto il Telefono Verde contro il Fumo 800 554 088

Smettendo di fumare potresti incontrare difficoltà che però puoi tranquillamente gestire ….

Smettere di fumare può portare a sperimentare alcuni **sintomi dell'astinenza** - la cui comparsa e durata è molto soggettiva – ma sono il segnale che il corpo si sta liberando dalla nicotina!

Una buona strategia ti aiuterà a superare i momenti di crisi e scoprirai di poter controllare le sigarette.

Se tra i sintomi di astinenza si presenta l'insonnia può esserti di aiuto, per esempio, ridurre il consumo di caffè e altre bevande ricche di caffeina.

Se tra i sintomi di astinenza si presentano difficoltà di concentrazione ricorda che si tratta di una situazione momentanea perchè il fisico deve abituarsi alla nuova condizione.

Altri sintomi che possono verificarsi sono: nervosismo, ansia, irritabilità.
In questo caso puoi fare del moto, svolgere lavori manuali (per es. lavori fai-da-te, giardinaggio, pittura, ecc.) o utilizzare tecniche di rilassamento.

Per gestire l'astinenza

Bevi un bicchiere d'acqua
lentamente ogni qualvolta senti
il bisogno di accendere
una sigaretta

Fai esercizi di respirazione
(inspirare ed espirare lentamente)
per ridurre la tensione

Incrementa, con gradualità, l'attività fisica

Evita le bevande alcoliche e limita i caffè

Lava i denti subito dopo i pasti, fai una passeggiata
o tieniti comunque occupato

Evita le situazioni associate alla sigaretta, che potrebbero
attivare l'automatismo del gesto (caffè-sigaretta, TV-sigaretta,
giornale-sigaretta ecc.)

Fai provvista di sostituti della sigaretta: gomme e caramelle
senza zucchero, bastoncini di cannella e/o liquirizia

Evita la compagnia dei fumatori e frequenta ambienti dove non si fuma

Coltiva un hobby o dedicati ad attività tralasciate

Prepara una lista di numeri di persone da chiamare in caso di difficoltà

Riempi il calendario di impegni, progetti e cose da fare

Per controllare il peso:

Riduci la quantità di cibo per pasto, fai pasti più frequenti, consumando frutta e verdura tra un pasto e l'altro

Riduci il consumo di zucchero e dolci e consuma cibo a basso contenuto calorico

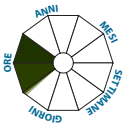
Mangia un frutto se senti il bisogno di mettere in bocca qualcosa al posto della sigaretta ed evita snack, cioccolatini o altri alimenti ricchi di grasso

Smettendo di fumare si ottengono molti benefici

Dopo 8 ore
l'ossigeno contenuto nel sangue torna a livelli normali

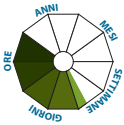
Dopo 12 ore
quasi tutta la nicotina è stata metabolizzata

Dopo 24 ore
i livelli ematici del monossido di carbonio sono fortemente ridotti

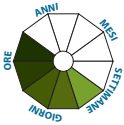


Da 2-5 giorni
i sensi del gusto e dell'olfatto migliorano

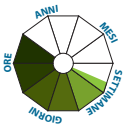
Dopo 3 giorni
con il rilassamento del tubo bronchiale è più facile respirare, aumenta la capacità polmonare in quanto si sta eliminando la nicotina dal corpo



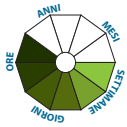
Dopo 1 settimana
ci si accorge di avere più fiato, più forza, più energia, più voglia di fare



Dopo 3 settimane
ci si sente più attivi: il lavoro o le attività che si svolgono risultano più facili

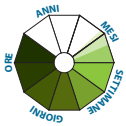


Dopo 4 settimane
l'attività sessuale migliora: la circolazione sanguigna si potenzia, aumentando la possibilità di avere una normale erezione

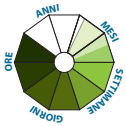


Dopo 6 settimane
il rischio di infezioni delle ferite post-operatorie è fortemente ridotto

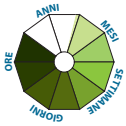
Dopo 3 mesi
lo stato delle ciglia polmonari inizia a migliorare; la funzionalità polmonare migliora; la tosse cronica inizia a ridursi



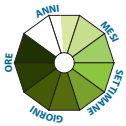
Dai 3-6 mesi
1/3 della popolazione che è aumentata di peso ritorna al peso normale



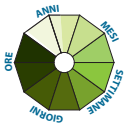
Dai 3-9 mesi
la respirazione migliora e la funzione polmonare aumenta del 20 - 30%



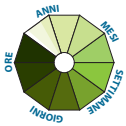
Dopo 1 anno
l'eccesso di rischio di infarto dovuto al fumo di tabacco risulta ridotto del 50%



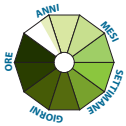
Dopo 5 anni
il rischio di eventi coronarici maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori



Dai 5-15 anni
Il rischio di ictus cerebrale torna al valore del rischio di chi non ha mai fumato



Dopo 10 anni
il rischio di sviluppare un cancro al polmone si è ridotto al 30 – 50% rispetto a quello di coloro che continuano a fumare, e continua a diminuire



Dai 10-15 anni
il rischio di morte per tutte le cause è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

Dopo 15 anni
Il rischio di coronaropatia è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

Faggiano F., Gelormino E., Mathis F., Vadrucci S., Giordano L., Senore C., Piccinelli C., Molinar R., Charrier L., Leigheb F., Fedele M., Bonvini D. (a cura di) (2007) Cessazione del fumo di tabacco. Linee Guida clinico-organizzative per la Regione Piemonte. Commissione regionale anti-tabacco, Quaderno N. 3. Regione Piemonte.

Altri benefici… da non sottovalutare che smettere di fumare riduce anche la possibilità che si sviluppi diabete, ipertensione, enfisema polmonare, bronchite, ulcera peptica e tumori legati al fumo.

Anche **l'aspetto estetico** trae benefici dalla cessazione.

Ringiovanimento della pelle del viso, che appare più luminosa e con meno rughe.

Aumento di vitalità e lucentezza dei capelli.

Dita non più ingiallite.

Denti più bianchi, sorriso più smagliante e alito più gradevole.

La scomparsa del cattivo odore su abiti, auto e in casa contribuiscono ulteriormente a migliorare la qualità della vita in generale.

Terza Fase
Mantenimento

Sei riuscito a smettere di fumare puoi esserne molto orgoglioso: finalmente potrai goderti il benessere!

Anche se riaffiora il desiderio di accendere una sigaretta dovrai impegnarti a non fumare.

Nel caso dovessi avere una "**ricaduta**", frequente nei primi periodi di cessazione

NON SCORAGGIARTI!

Non essere troppo severo con te stesso, non è una sconfitta né un fallimento.

La ricaduta può fare parte del percorso, rimani fermo sulla decisione di non fumare e riprendi da dove hai lasciato: stabilisci subito una nuova data di astensione totale e utilizza al meglio le strategie finora apprese.

Ora il percorso è finito!

Nel caso tu non sia riuscito a smettere di fumare seguendo questa guida hai comunque imparato strategie utili per riprovare quando ti sentirai nuovamente pronto.

Se hai avuto difficoltà a smettere da solo non ti demoralizzare!

Seguire un percorso in autonomia è solo uno dei metodi per smettere di fumare. Maggiore è il supporto di cui si dispone, più alta è la probabilità di raggiungere l'obiettivo.

Puoi chiedere aiuto ad uno specialista.
Chiama il **Telefono Verde contro il Fumo 800 554088,** per **intraprendere un percorso personalizzato** oppure **essere orientato presso un centro antifumo!**

I Centri Antifumo sono servizi che offrono percorsi specialistici efficaci per smettere di fumare. Si tratta di strutture appartenenti al Servizio Sanitario Nazionale (SSN), al privato sociale o alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

Gli interventi offerti presso i Centri Antifumo sono in genere trattamenti integrati ovvero composti da terapie farmacologiche (sostituti della nicotina-NRT, Bupriopione, Vareniclina, Citisina) e da interventi psicologici individuali o di gruppo (couselling, intervento psicoeducativo, psicoterapia, ecc.), che prevedono la presenza di diverse figure professionali (medici, psicologi, infermieri ecc).

L'elenco aggiornato dei Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale viene pubblicato nella "Guida ai Servizi Territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco" realizzata annualmente dall'Istituto Superiore di Sanità.

OSSERVATORIO
OSSFAD
FUMO ALCOOL E DROGA

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
CNDD
DIPENDENZE E DOPING

Telefono Verde contro il Fumo
800.554088

Servizio anonimo e gratuito
attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 10.00 alle ore 16.00

Istituto Superiore di Sanità
800 554088
Telefono Verde
contro il Fumo

Sostiene i fumatori che desiderano smettere di fumare

Orienta presso i Centri Antifumo sul territorio nazionale

Informa sulla legislazione in materia di tabacco

Sensibilizza agli effetti del fumo attivo e passivo sulla salute

www.iss.it/dipendenze
telefono.dipendenze@iss.it
tvdiplis@iss.it