


LA VITA È BELLA


I consigli per volersi bene
e vivere in salute



Regione Lombardia
Sanità



Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito di un progetto di ricerca finanziato dalla Direzione Generale Sanità - Regione Lombardia, a cura di:
Emanuela Anghinoni, Marina Bonfanti, Paolo Gulisano, Viviana Lisci, Roberto Moretti, Maria Elena Pirola, Raffaella Solaroli, Maria Grazia Silvestri, Fiorella Talassi, Biagio Tighino, Franco Tortorella, Laura Zerbi.



LA PREVENZIONE E IL FUMO

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'uso di **tabacco** è la **prima causa di morte evitabile** nei paesi occidentali.

Il fumo produce più malattia, morti e costi sociali degli incidenti stradali, dell'AIDS e dell'alcol messi insieme.

Si calcola che in Italia **circa 90.000** persone muoiano a causa della sigaretta.

*Stima dei tumori
e delle principali malattie evitabili
smettendo di fumare (*)*

Polmone	85/95%
Bocca, faringe, laringe, esofago	90%
Altri tumori	38%
Bronchite cronica ostruttiva	80/90%
Cardiopatia ischemica	45/55%



(*) E' una stima da letteratura su singolo fattore di rischio. Nell'ambito degli stili di vita l'interazione di più fattori rende possibile il potenziamento dell'azione protettiva.

I rischi del fumo al femminile

GRAVIDANZA



Fumare in gravidanza è **dannoso per il feto**. C'è un maggior rischio di:

- ✎ aborto spontaneo
- ✎ insufficienza placentare
- ✎ ritardo di crescita del feto
- ✎ morte improvvisa del feto
- ✎ parto prematuro
- ✎ basso peso alla nascita
- ✎ morte improvvisa del lattante
- ✎ predisposizione del neonato a malattie croniche dell'apparato respiratorio, otiti, asma ed allergie.

ALLATTAMENTO

Le mamme che fumano **producono giornalmente meno latte e trasferiscono al bimbo la nicotina delle sigarette**.

RIDUZIONE DELLA FERTILITA'

Le **donne fumatrici sono meno fertili**: la nicotina, infatti, rallenta il passaggio degli spermatozoi nelle tube e rende il concepimento più difficile.

Anche in caso di fecondazione in vitro: **chi non fuma** (o fuma poco) ha una **probabilità maggiore di iniziare una gravidanza**.

PILLOLA
ANTICONCEZIONALE

Le donne fumatrici che prendono la pillola hanno un **aumentato rischio di eventi cardiovascolari** (trombosi venose, infarti, ictus).

MENOPAUSA

Le donne che fumano **vanno in menopausa più precocemente** delle non fumatrici.

OSTEOPOROSI

Le fumatrici hanno una **minore densità ossea** rispetto alle non fumatrici e quindi hanno un **maggior rischio di fratture** a causa della bassa BMD (Bone Mineral Density).

CANCRO DELLA
CERVICE UTERINA
E DELL'OVAIO

Studi recenti hanno dimostrato che il carcinoma della cervice uterina è provocato da alcuni tipi di Papilloma Virus (Human Papilloma Virus – HPV).

Il fumo di sigaretta aumenta il rischio di evoluzione in tumore dell'infezione da HPV.



La dipendenza non e' un vizio

Si definisce **il fumo un "vizio"**, cui si associa l'immagine di chi non riesce a smettere, perché desidera godersi la vita o è privo di volontà. La nicotina, però, è una sostanza capace di **indurre dipendenza**, una vera e propria **malattia**.

Infatti, **agisce sul cervello** producendo rapidamente un **bisogno forte** ed impellente di **continuare l'uso**.



La **sospensione**, anche temporanea, **del fumo induce sintomi di astinenza** (insonnia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, bisogno irrefrenabile di fumare ecc...). La **dipendenza** da tabacco è un intreccio indissolubile di aspetti neurochimici e psicologici. Per questo, per smettere di fumare, può essere utile **farsi aiutare** dal proprio medico o da un centro specialistico.

Perche' conviene smettere

A qualsiasi età si decida di smettere di fumare, **i vantaggi sono immediati ed aumentano con il tempo**.

Alcuni benefici sono percepibili già dopo poche ore di sospensione del fumo.

Non tutti sanno che...

→ **Dopo 8-12 ore** il livello di ossigeno nel sangue torna ai valori normali e il monossido di carbonio inalato tende ad azzerarsi.

→ **Dopo 24 ore** senza fumo il battito cardiaco si regolarizza, diminuiscono i rischi di aritmie cardiache.

→ **Dopo qualche giorno** la pressione arteriosa tende a diminuire, odorato e gusto migliorano.

-
- **Dopo 2 mesi** diminuiscono tosse e catarro, la pelle tende a divenire più elastica.
 - **Dopo 1 anno** si dimezza il rischio di attacco cardiaco.
 - Il **rischio tumorale** diminuisce in modo proporzionale al perdurare dell'astinenza e **dopo 8-12 anni** diventa simile a quello dei non fumatori.

(American Cancer Society)



Vincere in 7 mosse

1 CERCA DI CAPIRE QUANTO E' FORTE LA TUA MOTIVAZIONE



Prendi un foglio di carta e dividilo in due parti: scrivi da un lato **le tue motivazioni per smettere di fumare** (sul piano della salute, dell'estetica, del risparmio ecc...), dall'altro i **motivi per cui fumi** (piacere, rilassamento, ansia ecc...). E' importante **fare un bilancio** e comprendere se sono più "pesanti" le ragioni per smettere o quelle per continuare.

Per alcune persone è difficile smettere di fumare: sono spaventate, pensano di non farcela, di soffrire troppo l'astinenza, di non reggere i carichi emotivi della vita quotidiana o di aumentare di peso.

Per ognuno di questi problemi c'è una **strategia efficace**, compreso l'uso di farmaci sicuri ed efficaci. Se i timori sono troppi, parlane col tuo medico o rivolgiti ad un Centro per il Trattamento del Tabagismo.

2 FAI UNA TABELLA DI MARCIA E FISSA UNA DATA

Si può **smettere di fumare** buttando il pacchetto delle sigarette bruscamente oppure in **2-3 tappe**. Ognuno può scegliere come fare!

Per chi ha difficoltà a smettere, il consiglio è di ridurre del 50%, ogni 4-5 giorni, il numero di sigarette fumate. In tal modo, in 3 fasi, si interrompe l'uso.

E' importante farsi un **calendario** che preveda con precisione i giorni in cui questi passaggi devono avvenire e soprattutto il **primo giorno di astinenza totale**. E' decisivo, senza rimandare troppo, **scegliere un periodo di relativa tranquillità**.

3 CONOSCI LE TUE TRAPPOLE

I fumatori hanno, comunemente, dei **momenti in cui il bisogno di fumare è molto alto** (mattino, dopo pranzo, dopo il caffè).

Esistono però anche momenti che dipendono da bisogni personali.

E' utile, allora, **annotare su un foglio** le sigarette fumate, il grado di bisogno di ciascuna (date un voto da 0 a 10), l'orario e lo stato emotivo di quel momento.

Dopo 2-3 giorni di annotazioni avrai una **"mappa" delle situazioni a rischio e degli eventi scatenanti più frequenti**; potrai sapere dove sono posizionate le tue "trappole".

4 STRATEGIE E METODI

Definite le situazioni più a rischio, occorre definire anche le strategie per evitarle. **I primi giorni è faticoso**, ma può aiutare l'esperienza di molti fumatori che hanno già smesso.

Serve **evitare** le situazioni che innescano il bisogno di fumare, occorre **fuggire o distrarsi!**

Possono aiutare una caramella senza zucchero, un bicchiere d'acqua o delle respirazioni profonde e ritmate. Se possibile, staccate dall'attività in corso e fate una breve passeggiata. In genere, dopo 5-10 minuti il bisogno di fumare è passato.

Chi ha una dipendenza medio-alta e fuma più di 10 sigarette al giorno può beneficiare dei **farmaci** che riducono il bisogno di assumere tabacco.



5

LA SINDROME D'ASTINENZA

Quando si riduce fortemente il consumo o si smette di fumare, si può manifestare una **sindrome d'astinenza** che provoca irritabilità, bisogno di fumare, insonnia, cefalea, ansia. Non tutti i fumatori hanno questi sintomi, molti li avvertono in modo lieve. In qualsiasi caso è necessario sapere che la maggior parte di essi durano solo **sette giorni; dopo, il pensiero di fumare decresce rapidamente** e questi fastidi si riducono moltissimo. Si tratta, dunque, di un percorso limitato e di una fatica che ha una durata ben precisa. **Vale la pena tentare!**

6

GLI ASPETTI PSICOLOGICI

Il fumo è un'abitudine che risponde a bisogni veri della persona: gratificazione, relax, premio, pausa dal lavoro, compagnia. Bisogna **interrogarsi per comprendere se e cosa la sigaretta sostituisce o facilita**. Serve, inoltre, trovare altre **strategie di gratificazione** (per esempio, ci si può ricordare che i soldi risparmiati possono essere investiti in altri modi). Nei casi più complessi può servire l'aiuto di uno psicologo.

Smettere di fumare, spesso, è solo la prima tappa del **prendersi cura di sé e dello star bene!**

Ricordati che **la memoria della sigaretta resterà per sempre** in una zona del cervello, anche se il bisogno di fumare cessa. Occorre dunque essere prudenti e sapere che **anche il fumo di una sola sigaretta può produrre la ricaduta.**

In particolare occorrerà presidiare le situazioni di crisi, di difficoltà di vita, i contesti amicali in cui può avvenire la ricaduta. Naturalmente, nonostante i buoni propositi, è possibile che si ricominci a fumare.

In questo caso **è determinante non arrendersi davanti al senso di fallimento** e di vergogna.

Bisogna ricordare che **smettere di fumare è un processo non un evento**, che può anche essere costituito da ricadute e fallimenti.

L'importante è riprendere il percorso e raggiungere l'obiettivo.



Il medico di fiducia

Il **medico di fiducia** e l'**operatore sanitario** possono aiutarti a smettere di fumare. Spesso bastano **pochi suggerimenti** e un **sostegno pratico** per riuscire a superare la **dipendenza da tabacco**.

Non ci si deve vergognare di chiedere aiuto, perché la dipendenza da nicotina è una malattia importante che causa, a sua volta, diverse altre patologie.



Centri per il Trattamento del tabagismo

I **Centri per il Trattamento del Tabagismo** sono strutture diffuse sul territorio pensate per i cittadini che richiedono un supporto per smettere di fumare. E' possibile accedervi direttamente oppure su invio del proprio Medico di Famiglia.

Maggiori informazioni sui Centri Lombardi possono essere richieste al Numero Verde **800.554.088** dell'Istituto Superiore di Sanità, oppure consultando il sito:

<http://www.regione.lombardia.it>

LA PREVENZIONE E LA DIETA

Evidenze scientifiche dimostrano che, tra tutte le cause di cancro teoricamente prevenibili, i **fattori dietetici**, secondi solo al tabagismo, **sono responsabili, in media, del 30% delle forme oncologiche nei paesi industrializzati.**

(Diet, Nutrition and the prevention of chronic disease, WHO2003)

Stima dei tumori e delle principali malattie evitabili con la Dieta ()*

Colon, retto, stomaco	66/75%
Esofago	50/75%
Fegato	33/75%
Bocca, gola, mammella	33/50%
Polmone	20/30%
Collo dell'utero, prostata	10/20%

*(Food, Nutrition and the Prevention of Cancer, Washington 1997.
American Institute of Cancer Research)*



I tumori più sensibili alla dieta sono quelli che interessano l'**apparato gastrointestinale**, per i quali la percentuale stimata di prevenzione con l'alimentazione varia tra il 33 e il 75%.

Di tutti i **fattori associati ad un maggior rischio di cancro**, quello più scientificamente provato è il **sovrappeso**: le persone in eccesso di peso si ammalano di più di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas e della cistifellea.

(*) E' una stima da letteratura su singolo fattore di rischio. Nell'ambito degli stili di vita l'interazione di più fattori rende possibile il potenziamento dell'azione protettiva.

La prevenzione comincia a tavola

MANTIENI IL PESO
SOTTO CONTROLLO
PER TUTTA LA VITA

Per conoscere se il tuo peso è in un intervallo accettabile calcola l'Indice di Massa Corporea.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso "in kg"}}{(\text{altezza "in metri"} \text{ elevata al quadrato})}$$

Ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 m ha un IMC = 23,1 cioè $70 / (1,74 \times 1,74)$. L'IMC deve rimanere nell'intervallo considerato normale (tra 18,5 e 24,9) dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

LIMITA IL CONSUMO
DI ALIMENTI ALTAMENTE
CALORICI ED EVITA
IL CONSUMO DI BEVANDE
ZUCCHERATE

I **cibi industrialmente raffinati**, che spesso contengono significative quantità di zuccheri e grassi, tendono ad essere **maggiormente calorici** rispetto a quelli freschi.

PREFERISCI I CIBI
VEGETALI, I CEREALI
INTEGRALI ED I LEGUMI
AD OGNI PASTO, OLTRE
AD UNA AMPIA VARIETÀ DI
VERDURE E DI FRUTTA

Sono raccomandate almeno cinque porzioni **al giorno** di un'ampia varietà di **verdura e frutta**; fra le verdure non devono essere considerate le patate.

Consuma regolarmente cereali non industrialmente raffinati e/o legumi.



LIMITA IL CONSUMO DI
CARNI ROSSE ED EVITA IL
CONSUMO DI CARNI
CONSERVATE

La carne, in genere, deve comparire sulle tavole due-tre volte a settimana e deve essere sostituita, se possibile, da pesce e legumi. In particolare **le carni rosse comprendono carni ovine e caprine, equine, suine e bovine, compreso il vitello.**

LIMITA IL CONSUMO
DI BEVANDE ALCOLICHE

Modera il consumo di alcolici, **limitandoli ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini**, solamente durante i pasti; se sei gravida evitane del tutto il consumo.

Ricorda: la quantità di alcol (etanolo) contenuta in un bicchiere di vino è pari circa a quella di una lattina di birra e di un bicchierino di distillato e/o liquore.

LIMITA IL CONSUMO
DI SALE

Usa erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi; **non aggiungere sale sui cibi già cotti; evita i cibi troppo salati** e limita il consumo di quelli conservati con aggiunta di sale: è importante non superare un consumo giornaliero di 5 grammi.

ASSICURATI
UN APPORTO
SUFFICIENTE DI TUTTI I
NUTRIENTI ESSENZIALI
ATTRAVERSO IL CIBO

Ricorda: un'alimentazione varia ed equilibrata fornisce tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per stare bene.

Nessun integratore è efficace come la stessa sostanza presente in natura ed inoltre l'uso di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è sconsigliata. Per questo è importante **variare spesso nella scelta dei cibi.**

ALLATTA IL TUO
BAMBINO AL SENO
ALMENO PER 6 MESI

L'allattamento **riduce il rischio di cancro** della mammella per la donna che allatta e **riduce il rischio di obesità** in età adulta per il bambino che viene allattato.

Queste raccomandazioni sono indirizzate anche a chi si è già ammalato!

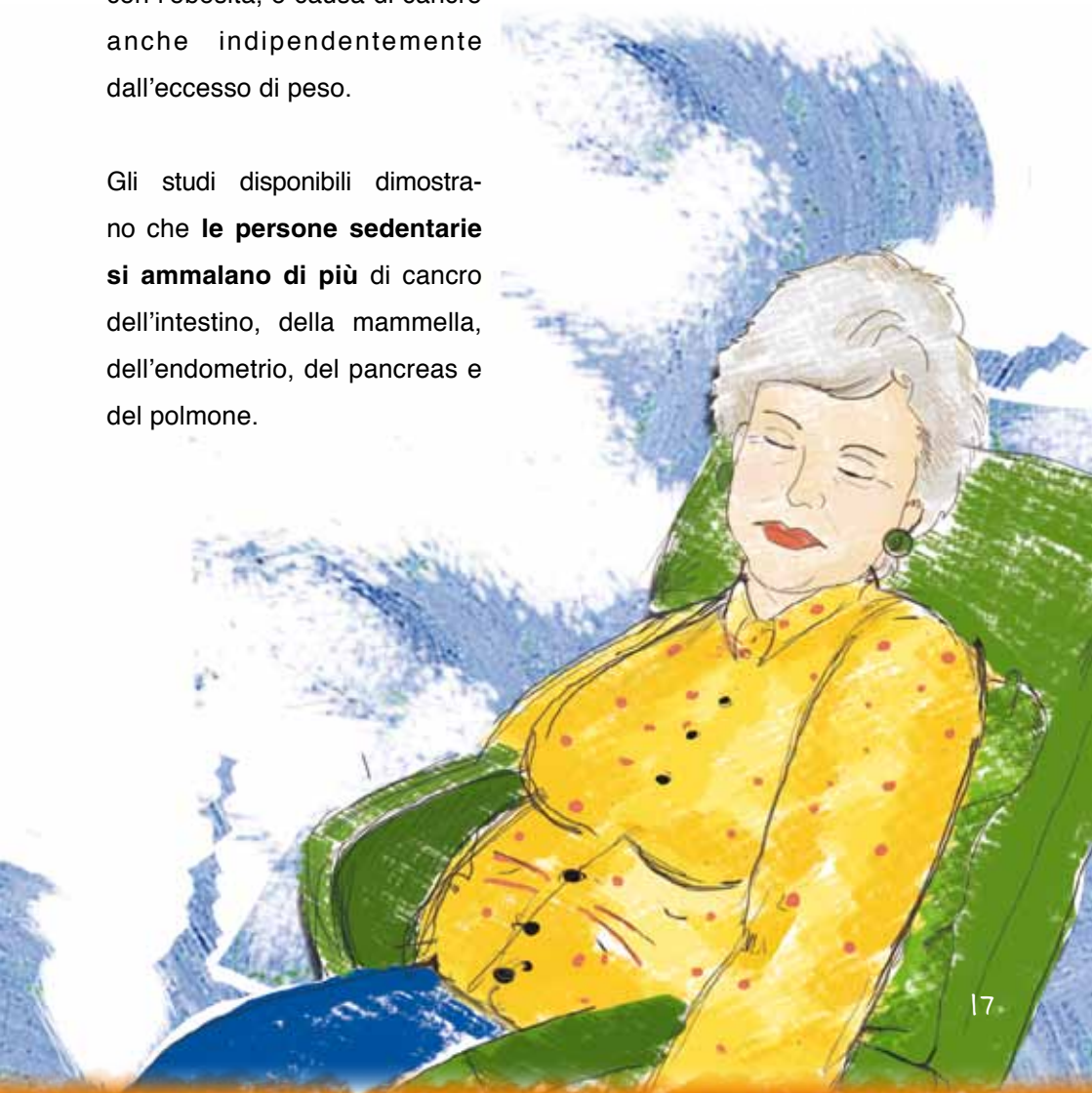
*(da "Food, Nutrition, Physical activity and the prevention of cancer: a global perspective".
World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research, 2007)*



LA PREVENZIONE E LA VITA ATTIVA

La **vita sedentaria**, oltre ad essere strettamente connessa con l'obesità, è causa di cancro anche indipendentemente dall'eccesso di peso.

Gli studi disponibili dimostrano che **le persone sedentarie si ammalano di più** di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, del pancreas e del polmone.



I vantaggi di una vita attiva

E' ormai dimostrato che l'**attività fisica**, a tutte le età, è un fattore fondamentale sia per la **prevenzione delle più diffuse malattie croniche**, sia per il **benessere fisico e psicologico di ogni persona**.

La vita attiva:

- ⑥ **migliora il benessere psicologico** diminuendo stress, ansia e depressione
- ⑥ **aumenta la fiducia in se stessi** e l'autostima
- ⑥ **aiuta a controllare il peso** e riduce il rischio d'obesità
- ⑥ **previene l'osteoporosi**
- ⑥ **aiuta a controllare la pressione arteriosa**
- ⑥ **riduce il rischio di diabete** e di malattie cardiovascolari
- ⑥ **riduce il rischio di tumore del colon**

Qualche piccolo consiglio

MANTIENITI

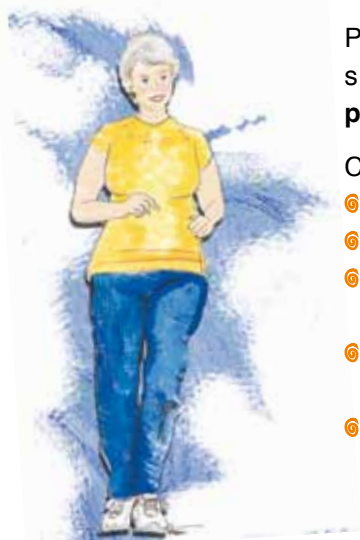
FISICAMENTE ATTIVA
TUTTI I GIORNI

E' sufficiente un impegno fisico pari **ad una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno!**

Man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo trascorso a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà.



LA CAMMINATA A PASSO SVELTO E' LA FORMA IDEALE DI ESERCIZIO FISICO



PER CHI

"NON HA TEMPO," DI FARE MOVIMENTO

*Da "Food, Nutrition, Physical activity
and the prevention of cancer: a global
perspective"*

*World Cancer Research Fund & American
Institute for Cancer Research, 2007
WHO Report, 2003*

*"Physical activity: a basic requirement
for health", WHO/Europe, 2006
"La piramide dell'attività fisica",
Istituto Superiore della Sanità*

Quando si cammina velocemente:

- ⑥ il cuore aumenta la frequenza del battito
- ⑥ il respiro è più veloce del normale, ma permette di mantenere una conversazione
- ⑥ aumenta il senso di calore con leggera sudorazione

Per avere dei benefici sulla salute si **dovrebbe camminare per 30 minuti, a passo svelto, per almeno 5 giorni la settimana.**

Camminare fa bene perché:

- ⑥ migliora l'umore
- ⑥ aiuta a rilassarsi e a dormire meglio
- ⑥ migliora l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità
- ⑥ aiuta ad incontrare altre persone e a sentirsi meno soli
- ⑥ aiuta a rispettare l'ambiente, risparmiare carburante e a vedere meglio ciò che ti circonda

⑥ inizia con **10 minuti al giorno**

⑥ cerca di sfruttare tutte le occasioni di **movimento che la vita quotidiana ti offre** e che non sottraggono tempo alle altre attività

⑥ vai **a piedi** o usa la **bicicletta** per gli spostamenti quotidiani

⑥ parcheggia l'auto o **scendi dal bus qualche isolato prima**

⑥ fai le **scale a piedi**

⑥ sfrutta le **pause per una breve passeggiata**

⑥ vai nell'ufficio accanto invece di telefonare

⑥ organizza una **passeggiata con gli amici**

dove rivolgerti nel tuo territorio

Gruppi di cammino:
Consultori nutrizionali:
Centri Antifumo:

<http://www.aslmi1.mi.it/home-promozione-dela-salute.html>