

Effetti benefici immediati e a distanza di tempo

Dopo 20 minuti:
la pressione e il
ritmo cardiaco
tornano ai valori
normali.

Dopo 24 ore:
il monossido di
carbonio viene
eliminato dal
corpo.

Dopo 3 settimane:
migliorano circolazio-
ne sanguigna e capa-
cità polmonare.

Dopo 3 mesi:
diminuisce la
tosse cronica.

Dopo 12 mesi:
dimezzato il rischio
di infarto. Anche il
rischio di tumore
cala.

Dopo 12 ore:
i polmoni ventilano meglio.

Dopo 2 / 3 giorni:
i sensi del gusto e dell'olfat-
to migliorano. Alito, dita,
denti e capelli sono più
puliti. Il catarro segnala che i
polmoni stanno reagendo al
cambiamento.

Dopo 1 mese:
le ciglia delle vie respiratorie
si ricostruiscono, il muco
viene rimosso dai bronchi.

Dopo 6 / 9 mesi:
la funzione polmonare au-
menta del 20-30 %.

Dopo 5 anni:
il rischio di mortalità per tumore
polmonare si riduce quasi della
metà.

Dopo 10 anni:
Il rischio di tumore si riduce del 40-
50 %.



WALCE ONLUS

WALCE Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe - Donne Contro il Tumore del Polmone in Europa), è un'associazione "a respiro europeo" per la lotta contro le neoplasie toraciche. Nata nel 2006 con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione femminile rispetto all'aumento di incidenza e mortalità del tumore del polmone anche tra le donne, oggi WALCE informa, educa e supporta i pazienti affetti da questa patologia durante il percorso di malattia e realizza campagne nazionali di prevenzione primaria e di sensibilizzazione rispetto ai danni arrecati dall'abitudine tabagica.



Contatti

AOU San Luigi Gonzaga
Regione Gonzole, 10
10043 Orbassano (TO)
Tel. 011 9026980
info@womenagainstlungcancer.eu

SMETTERE di FUMARE



www.womenagainstlungcancer.eu

Identikit di una sigaretta

La combustione del tabacco produce 4.000 sostanze dannose per l'organismo.

- **Acetone:** liquido infiammabile utilizzato come solvente (permette di rimuovere tracce di pittura, asfalto e smalto per le unghie), i suoi vapori sono molto tossici.

- **Ammoniaca:** è un gas, ma nella sua forma acquosa è utilizzato tra i componenti dei detersivi. Nelle sigarette permette alla nicotina di arrivare più velocemente al cervello.

- **Arsenico:** un veleno contenuto nei topici. Nelle sigarette è contenuto in piccole quantità, quindi non è tra le principali cause di morte.

- **Benzopirene:** prodotto di scarto della combustione, si trova nello scarico dei motori Diesel.

- **Catrame:** si forma dalla combustione del tabacco (viene utilizzato principalmente per



asfaltare le strade) e si deposita nei polmoni, annerendo le cellule fino a provocarne il Cancro.

- **Formaldeide:** risultato dell'ossidazione causata dalla combustione dei componenti della sigaretta, è un potente battericida. Diluita in acqua è conosciuta come Formalina e permette di conservare e imbalsamare gli organi morti.

- **Metalli Pesanti:** nel fumo si possono trovare componenti di metalli pesanti: mercurio, veleno mortale, piombo che blocca un meccanismo chiave della nostra difesa antiossidante, cromo e cadmio che si depositano nei reni, causando problemi renali, e si stabiliscono nelle arterie, aumentando la pressione arteriosa e causando l'arteriosclerosi. Alcuni dei metalli pesanti contenuti nelle sigarette sono Radioattivi, come il Polonio 210 e il Nickel.

- **Monossido di carbonio:** è il gas liberato dai tubi di scappamento delle macchine ed è la causa principale di inquinamento ed effetto serra. Si lega all'emoglobina al posto dell'ossigeno, accresce la concentrazione di piastrine e rende il sangue più vischioso. In questo modo aumenta il rischio di trombosi, infarto e ictus.

- **Naftalene:** è uno dei catrami presenti nelle sigarette ed è cancerogeno. Un suo derivato, la naftalina, viene utilizzata per preservare i vestiti dalle tarme.

- **Nitrosammine:** provocano mutazioni genetiche e contribuiscono allo sviluppo dei tumori.

- **Nicotina:** aumenta il battito cardiaco (un fumatore arriva fino a 10.000 battiti in più al giorno). È un vasocostrittore, quindi aumenta la pressione, con effetti su tutto l'organismo (è causa del 34% delle morti per motivi vascolari). Oltre alla ben nota dipendenza, può indurre vertigini, nausea e vomito.



Le REGOLE D'ORO per una VITA senza FUMO

1. **Affronta la situazione giorno per giorno**, non porti obiettivi a lunga scadenza: pensa ad essere un non-fumatore per le prossime 24 ore.
2. Ripercorri spesso i progressi compiuti, **congratulati con te stesso**.
3. **Gratificati con piccoli doni**, che potrai comprare con il denaro risparmiato non acquistando più le sigarette.
4. **Ricorda sempre che:** ogni giorno che passa, la tua dipendenza dal fumo diminuisce; anche un solo "tiro" può vanificare tutti gli sforzi fatti fino a ora.