



## I BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE

Le ricerche scientifiche confermano che quando si smette di fumare, si ottengono numerosi benefici.

Tali benefici possono essere a brevissimo, a breve, a medio e a lungo termine!

Smettere di fumare produce, nelle situazioni specifiche qui indicate, i seguenti effetti positivi:

- **contraccettivi** riduce i rischi tromboembolici
- **HRT – terapia ormonale sostitutiva** riduce i rischi tromboembolici
- **ipercolesterolemia** innalza il colesterolo HDL
- **diabete** riduce l'incidenza della malattia
- **impotenza** minor rischio e minor incidenza
- **gravidanza** maggiore peso del feto (da 40 a 400 grammi), minore abortività
- **menopausa** innalzamento dell'età
- **patologie cardiovascolari** riduce di 1,7 volte il rischio di coronaropatie
- **patologie polmonari** riduce di 6,1 volte bronchite ed enfisema; riduce di 10,8 volte nel fumatore moderato e di 30 volte nel forte fumatore il rischio di tumore del polmone
- **patologie gastrointestinali** riduce di 2,8 volte il rischio di ulcera peptica
- **ipertensione** riduce di 1,5 volte il rischio
- **patologie ORL** riduce di 3,4 volte il rischio di cancro della bocca e di 5,4 volte il cancro della laringe
- **prevenzione di altri tumori** riduce di 1,9 volte il rischio di cancro della vescica e di 1,5 quello del rene.

### Lo sapevi che...

- Per gli uomini, fumare la sigaretta aumenta il rischio di impotenza: smettendo, questo rischio si riduce!
- Il fumo riduce la fertilità sia negli uomini che nelle donne.
- La donna fumatrice corre un rischio maggiore di avere un bambino sottopeso alla nascita. La nicotina passa attraverso la placenta e attraverso il latte materno, agendo quindi rispettivamente sul feto e sul neonato. Le donne che smettono di fumare, prima o durante il primo trimestre della loro gravidanza, riducono il rischio di avere un figlio sottopeso alla nascita, al pari di una non fumatrice.
- La menopausa si manifesta più precocemente presso le fumatrici: smettendo, la si ritarda.



### **Minore rischio di malattie**

La cessazione del fumo comporta una serie di benefici riguardo ai rischi di contrarre malattie:

- diminuisce la frequenza e la gravità delle infezioni respiratorie
- diminuiscono la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, il colesterolo
- diminuiscono gli attacchi di asma
- migliorano gli indici spirometrici, per la reversibilità di alcune alterazioni a livello delle piccole vie aeree
- migliora il decorso post-operatorio e si riduce il rischio di infezioni e complicanze dopo importanti interventi chirurgici
- aumentano aspettativa e qualità della vita anche dopo una diagnosi di cancro polmonare.

Tratto da "Orlandini D., a cura di, *Trattamento di Gruppo per Smettere di Fumare*, 2010, Direzione Regionale Prevenzione – Regione del Veneto"