

FUMO E SALUTE RESPIRATORIA: RISCHI E PREVENZIONE

Il fumo di tabacco è uno dei principali fattori di rischio per la salute dell'apparato respiratorio. Fumare, anche occasionalmente, espone l'organismo a migliaia di sostanze chimiche, molte delle quali tossiche o cancerogene, che danneggiano progressivamente bronchi e polmoni.

Smettere di fumare è la scelta più efficace per proteggere la salute respiratoria e ridurre il rischio di sviluppare numerose malattie croniche. Anche chi fuma da molti anni può ottenere benefici significativi interrompendo il consumo di tabacco.

I rischi del fumo

Il fumo aumenta il rischio di sviluppare diverse malattie respiratorie e cardiovascolari e rappresenta una delle principali cause evitabili di malattia e morte. Gli effetti negativi dipendono dalla quantità di sigarette fumate, dalla durata dell'esposizione e da fattori individuali, ma non esiste un livello di consumo privo di rischi. **Anche i prodotti a base di tabacco riscaldato e le sigarette elettroniche** non devono essere considerati privi di rischi per la salute e non rappresentano la prima scelta per smettere di fumare.

Effetti del fumo sui polmoni

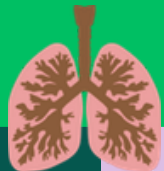
Il fumo danneggia progressivamente le vie respiratorie e i polmoni. Le sostanze contenute nel fumo irritano i bronchi, favoriscono l'infiammazione e riducono la capacità dell'apparato respiratorio di eliminare virus, batteri e altre particelle nocive.

Con il tempo possono comparire sintomi come:



Fumo e BPCO

Il fumo di sigaretta è il **principale fattore di rischio per la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)**. Nella maggior parte dei casi, questa malattia è legata a un'esposizione prolungata al fumo. Smettere di fumare è l'intervento più efficace per rallentare la progressione della BPCO, migliorare la qualità della vita e ridurre il rischio di riacutizzazioni e ricoveri.



Fumo e asma

Nelle persone con asma, il fumo può aggravare l'infiammazione delle vie respiratorie, aumentare la frequenza delle crisi respiratorie e rendere meno efficaci alcuni trattamenti. Anche l'esposizione al fumo passivo può peggiorare i sintomi dell'asma, soprattutto nei bambini e nelle persone più sensibili. **Evitare il fumo rappresenta quindi una misura fondamentale per il controllo della malattia.**

Fumo e tumore del polmone

Il fumo di tabacco è la principale causa del tumore del polmone. **Il rischio aumenta in base al numero di sigarette fumate e agli anni di esposizione al fumo, ma può ridursi progressivamente dopo aver smesso di fumare.**

Smettere di fumare è il modo più efficace per prevenire il tumore del polmone. Inoltre, riduce il rischio di sviluppare altre forme di tumore, malattie cardiovascolari e numerose patologie respiratorie, contribuendo a migliorare la salute e la qualità della vita a qualsiasi età.

Fumo passivo

Il fumo passivo è l'inalazione involontaria del fumo prodotto da chi fuma. **Anche chi non fuma può subire effetti negativi sulla salute respiratoria**, soprattutto se l'esposizione è frequente o prolungata. Bambini, donne in gravidanza, anziani e persone con malattie respiratorie croniche sono particolarmente vulnerabili. Per questo motivo è importante evitare di fumare negli ambienti chiusi, in auto e in presenza di altre persone.

Come smettere di fumare

Smettere di fumare è possibile a qualsiasi età e **comporta benefici già dalle prime ore dopo l'ultima sigaretta**. Sebbene il percorso possa essere impegnativo, esistono servizi e professionisti in grado di offrire un supporto personalizzato.

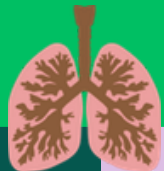
I benefici di smettere di fumare

Interrompere il consumo di tabacco permette di ottenere benefici progressivi per la salute.

Tra i principali vantaggi vi sono:



Anche chi fuma da molti anni trae benefici dalla cessazione, indipendentemente dall'età.



Percorsi disponibili per smettere di fumare

Affrontare il percorso con il supporto di professionisti aumenta le probabilità di successo.

I programmi per la cessazione del fumo possono comprendere:

- colloqui individuali o di gruppo
- consulenza motivazionale
- programmi di educazione sanitaria
- terapie farmacologiche, quando indicate dal medico

Il percorso viene definito in base alle caratteristiche e ai bisogni della persona.

Centri antifumo in Friuli Venezia Giulia

In Friuli Venezia Giulia sono presenti Centri antifumo e servizi dedicati alla cessazione del fumo, che offrono percorsi personalizzati per aiutare le persone a smettere di fumare.

Scoprili qui:

