

SIGARETTE ADDIO... STO DIVENTANDO MAMMA!

Smettere di fumare è un atto d'amore verso il tuo bambino.

Lo rivelano le ricerche condotte dai medici specialisti dell'**American Heart Association** e i dati statistici sui decessi per problemi legati al fumo (il numero dei decessi per cancro al polmone supera quello per il cancro al seno): il numero dei tabagisti e soprattutto delle donne fumatrici è sempre più in crescita. Il risultato è allarmante, soprattutto perché a fumare sono più spesso donne che non hanno ancora raggiunto la maggiore età.

Ma per le donne i rischi non finiscono qui! Esistono, infatti, danni che riguardano solo il gentil sesso. Fumare prima o durante il periodo della gravidanza, per esempio:

- Aumenta il rischio di "morte in culla" entro il primo anno di vita del neonato
- Incrementa la probabilità di problemi cardiovascolari perché il fumo supera la placenta e danneggia direttamente il cuore e le arterie del piccolo
- Ha un effetto nocivo sul corretto sviluppo del cuore del feto predisponendolo al rischio di aritmie mortali
- Aumenta la probabilità di parto prematuro o che il bambino nasca sottopeso
- Predispone il piccolo a soffrire di problemi respiratori nei primi diciotto mesi di vita
- Incide negativamente sul normale sviluppo dell'intelligenza del piccolo.

Per controbilanciare i danni provocati dal fumo in gravidanza si rivela molto efficace l'uso del latte materno che grazie al suo elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi a lunga catena, promuove un maggiore sviluppo celebrale del bambino e annulla quasi completamente i danni provocati dal fumo passivo assorbito in gravidanza.

dal 1970, d'intesa con il Ministero della Sanità, l'Istituto Superiore della Sanità e con il Ministero della Pubblica Istruzione, la Sezione Provinciale di Milano della Lega contro i Tumori è impegnata in un intenso e capillare programma di attività che prevede strategie di intervento su diversi fronti per combattere il tabagismo con i seguenti obiettivi:

• **Educare i giovani a non incorrere nella grave abitudine del fumo**, attraverso programmi specifici di educazione sanitaria per la prevenzione del tabagismo.

• **Sensibilizzare la popolazione al problema del fumo attraverso campagne ed eventi di informazione.**

• **Aiutare e sostenere coloro che intendono smettere di fumare**, organizzando percorsi di disassuefazione con lo scopo di far abbandonare l'abitudine al fumo e di proporre un modo più attento di aver cura della propria salute attraverso stili di vita e comportamenti adeguati.

• **Promuovere la disassuefazione presso le Aziende.**

[L'Assessorato alla Salute di Milano, che ha compiuto da poco il suo primo anno di vita, si è posto come obiettivo primario, sin dall'inizio, la promozione e la cultura della salute e della prevenzione, attraverso l'informazione e la sensibilizzazione riguardo l'importanza delle sane abitudini e dei corretti stili di vita, già evidenziati dall'OMS. A tal proposito lunedì 29 ottobre, l'Assessorato alla Salute di Milano con il contributo scientifico di Onda, ha organizzato una serata a scopo benefico a favore di Lilt \(Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori\). L'avvenuta raccolta fondi andrà a finanziare i Centri Antifumo, presso i quali, con l'aiuto di uno psicologo, si può avere un intervento specializzato per arrivare al distacco completo dalla sigaretta](#)

L'attenzione e l'impegno della Lega contro i Tumori nasce dai [dati allarmanti](#) che spingono a non abbassare la guardia e a portare avanti con tenacia la lotta al tabagismo.

Promuovere campagne di prevenzione come quella recentemente presentata a Milano **"Smettere ti fa bella"** e lavorare per sostenere percorsi di disassuefazione dal fumo, devono essere obiettivi comuni di tutti gli operatori sanitari. In media gli uomini fumano più sigarette al giorno delle donne. D'altro canto però le donne, controcorrente agli uomini, stanno manifestando un interesse maggiore per un vizio che esercita molteplici effetti dannosi sulla salute. La donna più istruita, inserita nel lavoro e in carriera tende a fare suoi gli aspetti negativi tipici del comportamento maschile. Il problema è che la donna ha alle spalle un vissuto più complicato dell'uomo: non solo figli e casa, nella loro vita c'è anche il lavoro. **La sigaretta è per le donne l'alleato migliore per vincere ansie e stress** legati al doppio, triplo ruolo che si sono scelte: madre, moglie e lavoratrice. Il fumo non crea danni solo a livello dell'apparato respiratorio, ma in relazione alla sua componente in catrame, agenti ossidanti, nicotina e monossido di carbonio favorisce le **patologie oncologiche, cardiovascolari ed inoltre, per quanto riguarda le donne, induce effetti nocivi sulla riproduzione, sulla evoluzione della gravidanza e sulla salute del feto. Si stima infatti che una donna su cinque non rinunci al vizio del fumo neanche in**

gravidanza. La conseguenza è che i figli di donne che fumano in gravidanza nascono con un peso corporeo più basso in media di circa 200-250 grammi rispetto a quelli partoriti da non fumatrici. Aumenta inoltre il rischio di mortalità neonatale e di sindrome infantile di morte improvvisa. Per tutto questo è ancora più importante smettere di fumare. Oggi l'appello è rivolto alle donne fumatrici, ma vogliamo ricordare a tutti i fumatori che [la Lega contro i Tumori organizza periodicamente percorsi di disassuefazione](#) presso i suoi Centri Antifumo. E' possibile così abbandonare la dannosa abitudine al fumo attraverso percorsi studiati sulla valutazione della personalità/ caratteristiche del fumatore.

I fumatori in Italia sono **11 milioni e 844 mila**

- 27.9% uomini e 20.3% donne
- 20.5% al Nord, 31.4% al Centro e 22.9% al Sud e Isole
- consumo medio di sigarette giornaliero: 10.6% fuma meno di 15 sigarette, il 10.8% fuma tra le 15 e le 24 sigarette, 1.7% dalle 25 sigarette in su
- gli uomini fumano in media più sigarette al giorno delle donne
- il 59% dichiara di non essere stato mai fumatore, il 49.4% sono uomini e il 67.9% sono donne
- ex fumatori 17.5% di cui il 22.6% sono uomini e il 12.8% donne

I fumatori giovani di 15 - 24 anni

- 22.5% uomini e 17.3% donne
- 21.7% al Nord, 21.4% al Centro e 17.9% al Sud e Isole
- consumo medio di sigarette giornaliero: 12.7% fuma meno di 15 sigarette, il 7% fuma tra le 15 e le 24 sigarette
- il 76% dichiara di non essere stato mai fumatore, il 74.8% sono uomini e il 77.5% sono donne
- l'età media in cui iniziano a fumare è 15.8

INSIEME E' PIU' FACILE SMETTERE DI FUMARE!!! TELEFONA ALLO 02 70.60.32.63

Da soli non tutti riescono a smettere di fumare. Per questo motivo diventa importante sapere di poter contare sul supporto di esperti che ti aiutano a superare la dipendenza dalla sigaretta. Presso i nostri **Centri Antifumo** con l'aiuto di uno psicologo si può avere un intervento personalizzato con l'inserimento in un percorso che più si adatta alla personalità del fumatore.

Vengono proposti:

-**percorsi individuali:** 4 incontri con uno psicologo esperto in problemi legati al tabagismo per approfondire le problematiche che tengono legati alle sigarette.

-**percorsi di gruppo:** 9 incontri in orario serale nell'arco di circa 2 mesi condotti da uno psicologo a cui partecipare insieme ad altre persone che vogliono smettere di fumare

Per ulteriori informazioni: Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori - sez. Milano Tel 02 70.60.32.63 www.legatumori.mi.it

