31 maggio 2020

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

Dati 2016-2019 del sistema di sorveglianza PASSI, Passi d'argento e HBSC • A cura dell'Osservatorio per la salute della Provincia autonoma di Trento

Il consumo di tabacco e l'esposizione al fumo di tabacco hanno un impatto considerevole sulla salute e sull'ambiente. La riduzione dei rischi ad essi correlati rientra fra gli obiettivi dell'**AGENDA 2030 PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE** (Sustainable Development Goals):

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

3 SALUTE E BENESSERE

Obiettivo 3.4: Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere la salute mentale e il benessere.

FUMO E GIOVANI

In Trentino, il **13%** delle ragazze e l'**8%** dei ragazzi 15enni fuma tutti i giorni. Il **47%** delle ragazze e il **39%** dei ragazzi ha sperimentato il fumo almeno una volta nella vita.
Queste percentuali sono in linea rispetto alla media italiana. Dopo i paesi baltici, l'Italia è in cima alla classifica di 15enni che hanno fumato almeno una volta nella vita, più le ragazze dei ragazzi e senza distinzione rispetto alla condizione economica delle famiglie.
Lo stesso vale per il fumo negli ultimi 30 giorni (terzo posto, dopo Bulgaria e Lituania).
I giovani rappresentano un mercato in espansione per l'industria del tabacco. Nuovi aromi e design dei prodotti (sigaretta elettronica), la pubblicità in luoghi di aggregazione e quella indiretta attraverso film, serie tv o social media concorrono ad attirare i giovani verso l'abitudine al fumo.

- *WHO World No Tobacco Day campaign 2020*
- *WHO 2020, Spotlight on adolescent health and well-being*

FUMO E COVID-19

I fumatori sono più vulnerabili alla malattia da coronavirus (COVID-19) e corrono il rischio di un decorso dell'infezione più grave rispetto ai non fumatori.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che comportamenti tipici dell'atto di fumare, come per esempio portare la mano alla bocca, aumentino le possibilità di trasmissione.
Dati preliminari mostrano inoltre che tra i pazienti ricoverati, i fumatori o gli ex-fumatori presentano un quadro clinico più preoccupante e una più alta probabilità di ricorrere alla terapia intensiva e alla ventilazione meccanica.
In generale, il fumo è un noto fattore di rischio per molte infezioni e aumenta la gravità di patologie dell'apparato respiratorio.

- *Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: a systematic review of the evidence. Tobacco Induced Diseases 2020; 18: 20*
- *WHO statement: Tobacco use and COVID-19*

IN PROVINCIA DI TRENTO

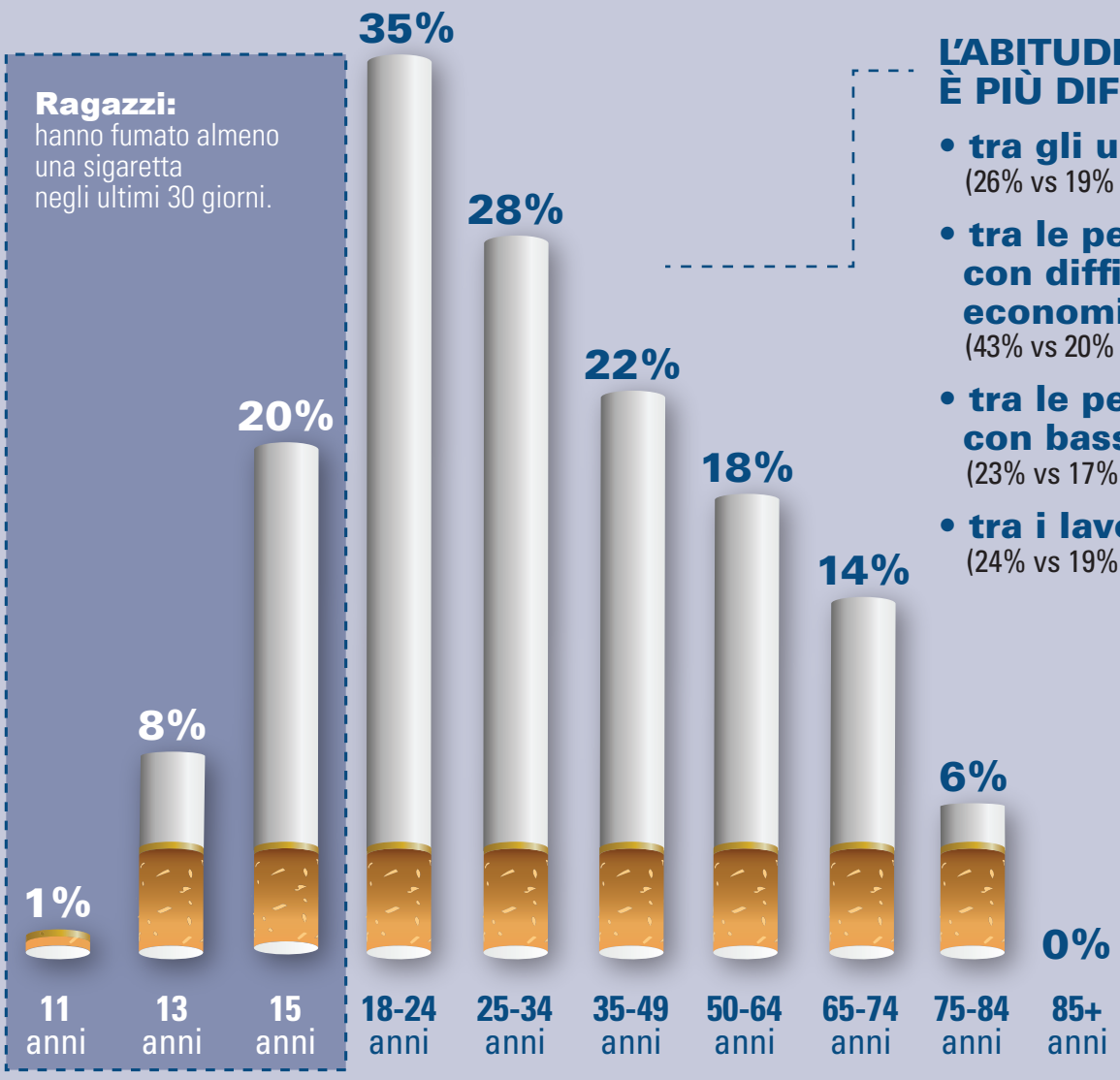
La metà degli **adulti** non ha mai fumato (**55%**) mentre l'altra metà comprende il **22%** di ex fumatori e il **23% di fumatori**. L'abitudine al fumo è una consuetudine che inizia precocemente: **fuma il 20% dei 15enni**, l'8% dei 13enni e l'1% degli 11enni. Ed è un'abitudine che decresce all'aumentare dell'età: **è fumatore il 10% degli anziani**.

55% NON FUMATORE
Adulti e anziani: non ha mai fumato o ha fumato meno di 100 sigarette nella sua vita e attualmente non fuma.

22% EX FUMATORE
Adulti e anziani: attualmente non fuma e ha smesso da oltre 6 mesi.

23% FUMATORE
Adulti e anziani: ha fumato oltre 100 sigarette nella sua vita e fuma tuttora (o ha smesso di fumare da meno di 6 mesi).

% DI FUMATORI IN TRENTINO PER ETÀ



L'ABITUDINE AL FUMO È PIÙ DIFFUSA

- **tra gli uomini** (26% vs 19% donne)
- **tra le persone con difficoltà economiche** (43% vs 20% nessuna difficoltà)
- **tra le persone con bassa scolarità** (23% vs 17% laurea)
- **tra i lavoratori** (24% vs 19% non lavoratori)

LA SIGARETTA ELETTRONICA

Il **2%** dei trentini fuma la sigaretta elettronica; nella maggior parte dei casi con nicotina (**60%**). È usata soprattutto da fumatori in aggiunta alla sigaretta tradizionale (**64%**), quindi senza alcun beneficio per la salute. Al contrario potrebbe ritardare la decisione di smettere definitivamente. Negli adolescenti potrebbe invogliarli a cominciare a fumare.

OBIETTIVI DI SANITÀ PUBBLICA

A meno della metà dei fumatori (**42%**) è stato consigliato da un medico o da un operatore sanitario di smettere di fumare.
Una parte dei fumatori desidera smettere: **nell'ultimo anno il 44% ha provato a smettere non riuscendoci in 8 casi su 10**.
Indipendentemente dal risultato, si è trattato di un'iniziativa personale senza nessun ausilio (**81%**), il **10%** ha provato con la sigaretta elettronica, pochissime persone sono ricorse a farmaci o a corsi, tra cui quelli organizzati dall'Azienda sanitaria.

smettere di fumare

minuti	ore	giorni	giorni	settimane	mesi	anni	anni
dopo **20 minuti** la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma	dopo **24 ore** i polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo	dopo **2 giorni** l'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto	dopo **3 giorni** si comincia a respirare meglio e si recupera energia	dopo **2-12 settimane** la circolazione del sangue migliora	dopo **3-9 mesi** il miglioramento nella respirazione si fa più marcato, tosse e sibili si riducono	dopo **1 anno** il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare	dopo **10 anni** il rischio di tumore del polmone in molti casi è tornato pari a quello di chi non ha mai fumato

La percentuale di fumatori che smettono grazie alla sigaretta elettronica è pari a quella di chi prova senza ausili, mentre le possibilità di riuscita aumentano significativamente ricorrendo a farmaci o con il sostegno dei professionisti esperti. La visita presso i **CENTRI ANTI FUMO** non richiede l'impegnativa del medico e si prenota tramite **CUP** ai numeri **848 816 816** (da telefono fisso) e **0461 379400** (da cellulare), da lunedì a venerdì ore 8-18 e sabato ore 8-13.