

## Il fumo e i polmoni

Che effetto ha il fumo sui polmoni?

### 1. Danneggia le vie aeree

- Le vie aeree si infiammano.
- Le piccole strutture pilifere, chiamate ciglia, che normalmente si muovono avanti e indietro per spazzare via le particelle dalle vie aeree, smettono di funzionare.
- Le vie aeree principali aumentano la produzione di muco, possibile causa di tosse cronica. Si tratta della bronchite cronica, una delle manifestazioni della broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Si tossisce e produce secrezioni per la maggior parte del tempo.
- I dati epidemiologici dimostrano una maggiore prevalenza dell'asma in particolare a carico delle femmine fumatrici rispetto alle non fumatrici, con una prevalenza due tre volte maggiore per le fumatrici.

### 2. Peggiora la qualità della vita

**Tosse: dopo un certo periodo di fumo attivo, chi fuma comincerà a presentare tosse poiché in questo modo l'organismo tenta di liberarsi dalle sostanze tossiche inalate con il fumo.**

- Le vie aeree si restringono, rendendo più difficile il passaggio dell'aria verso l'interno e verso l'esterno.
- La respirazione si fa difficoltosa, spesso manca il fiato, sintomo importante della broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).
- I sacchi d'aria nei polmoni, chiamati alveoli, vengono gradualmente distrutti.
- L'ossigeno che inspiriamo viene trasferito dagli alveoli al flusso sanguigno; se gli alveoli sono distrutti, i polmoni perdono la capacità di fornire ossigeno al corpo. Si tratta dell'enfisema, anch'esso parte della BPCO.
  - Le attività che richiedono una buona respirazione, come gli sport, la danza o il canto, risulteranno sempre più difficili.
  - Se si continua a fumare, potrebbe mancare il fiato anche a riposo.
  - Meno ossigeno per il cervello: meno ossigeno nel sangue comporta anche meno ossigeno a disposizione per il cervello per funzionare in modo ottimale. Questo può causare un peggioramento della capacità di concentrarsi e vertigini.

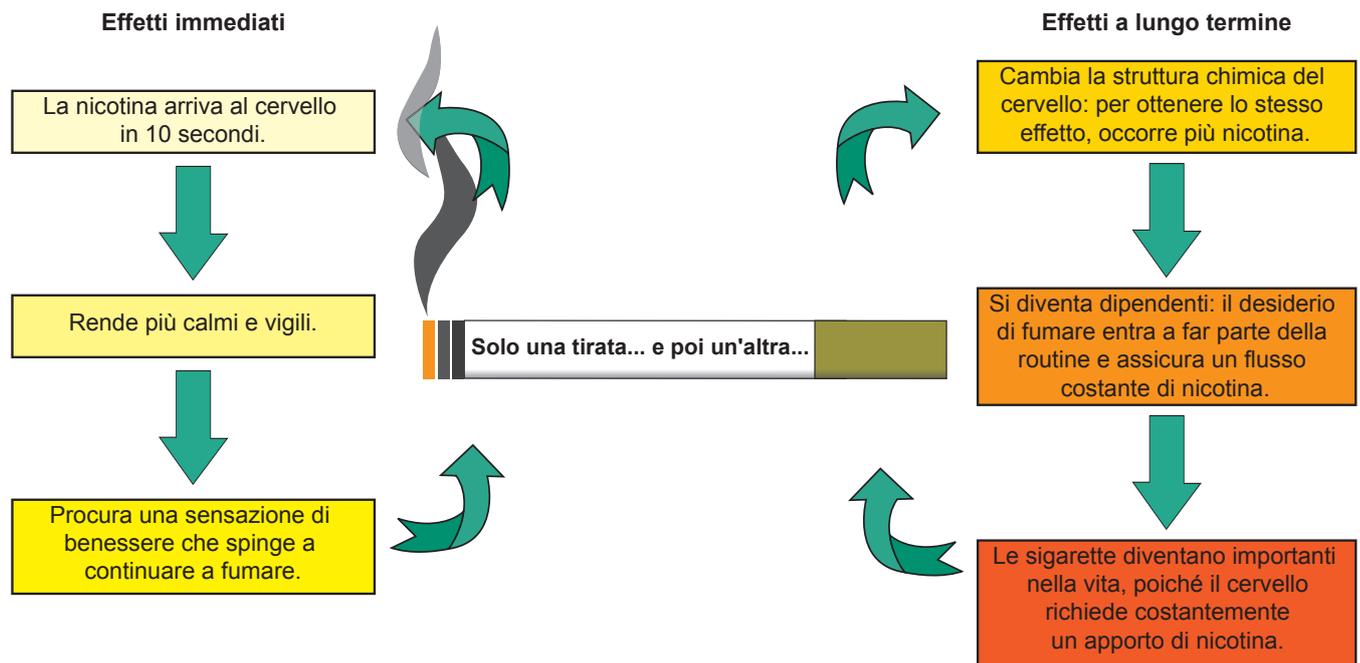
### 3. È causa di morte

- Il 90% dei decessi da BPCO è causato dal fumo di sigaretta.
- il 90% dei decessi da cancro polmonare negli uomini e quasi l'80% nelle donne è causato dal fumo, poiché le sostanze tossiche contenute nella sigaretta possono trasformare le cellule delle vie aeree in cellule maligne.
- Il fumo non danneggia solo i polmoni, ma anche molte altre parti vitali del corpo. Provoca difficoltà respiratorie, accelera l'invecchiamento cutaneo, riduce la fertilità e causa impotenza.

### Fumo passivo

I non fumatori esposti a fumo passivo inalano molte delle sostanze cancerogene e tossiche inalate dai fumatori. I non-fumatori sono molto ad un a basso rischio del cancro polmonare di sviluppo, ma a coloro che è esposti a fumo passivo aumentano il rischio di sviluppare tumori polmonari del 20 – 30 per cento.

## ► Perché si diventa così dipendenti dalla nicotina?



## ► Quali benefici apportiamo ai polmoni smettendo di fumare? Quanto tempo ci vuole per notare tali benefici?

Se si smette di fumare, i benefici saranno numerosi per la salute in genere, e non solo per i polmoni.

### Benefici immediati

I livelli di sostanze tossiche apportate ai polmoni scenderanno ai livelli di un non fumatore entro pochi giorni, il che significa:

- I polmoni riusciranno a immagazzinare più ossigeno, facilitando la respirazione.

### Benefici dopo qualche settimana

L'infiammazione delle vie aeree si attenua, il che significa:

- meno tosse
- meno secrezioni
- l'esercizio fisico risulterà meno faticoso.

### Benefici a lungo termine

• I danni a lungo termine provocati ai polmoni si interrompono al momento in cui si smette di fumare. Polmoni gravemente danneggiati non possono tornare normali, ma se si smette prima di arrivare a tale stadio, si può prevenire l'aggravamento di patologie come la BPCO.

Se si riesce a smettere davvero, si ridurrà:

- il rischio di sviluppare una grave mancanza di respiro e di rimanere disabili o di morire per BPCO.
- la possibilità di sviluppare un cancro polmonare. Dopo 15-20 anni, il rischio di cancro polmonare si riduce del 90% rispetto alle persone che continuano a fumare.



## ► Come faccio a smettere?

Nessuno afferma che smettere di fumare sia facile, ma se si ha l'intenzione di smettere, **CI SI PUÒ RIUSCIRE**. Stabilite una "data finale". Ricorrete a semplici trucchi che riducano la voglia di fumare e aiutino a smettere. Individuate i fattori scatenanti e fate in modo di evitarli.

Cercate nuovi modi di pensare e di comportarvi.

- Ricordatevi del motivo principale per cui avete deciso di smettere di fumare.
- Spostatevi in un luogo dove le persone non fumino.
- Tenetevi occupati per distrarvi: l'esercizio fisico quotidiano è una buona "distrazione" per favorire l'astinenza prolungata e contrastare al contempo l'aumento di peso.
- Bevete molta acqua.
- Inspirate profondamente.

**Attenzione:** alcuni dei fattori che scatenano il fumo si rivelano solo dopo che si prova a vivere senza sigarette.

**Metodo:** Trucchi validi per alcuni possono non funzionare su altri, per cui il processo di liberazione dal fumo può essere fatto di prove ed errori.

**Chiedete aiuto al vostro medico o ad un'infermiera.** Contattate una linea di assistenza telefonica oppure online.

**Perserverate!** L'importante è essere determinati

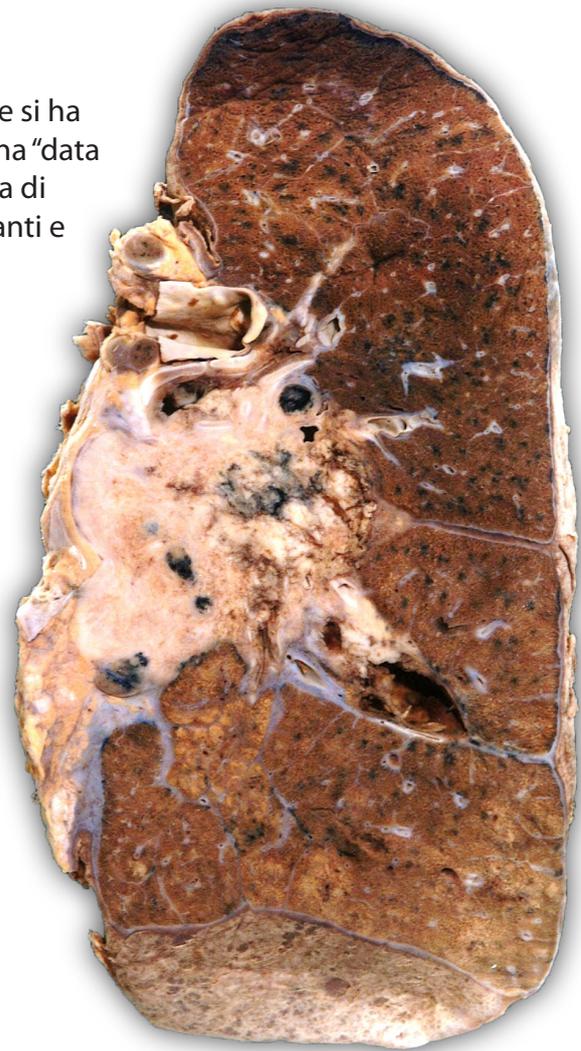
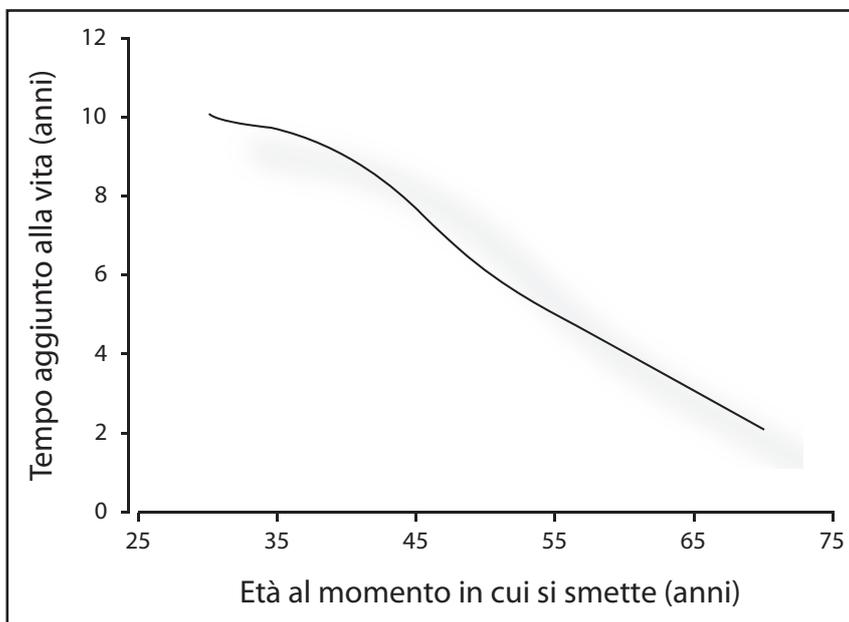


Figura: sezione trasversale di un tumore polmonare che ha impedito la respirazione causando il decesso. Le aree marroni circostanti mostrano l'aspetto che avrebbe un polmone normale, mentre la regione color crema mostra la dimensione del tumore nel polmone (fonte: University of Sheffield, Academic Unit of Pathology, UK).

## ► Il numero di anni di vita guadagnati se si smette a età diverse



L'età non ha importanza, siete ancora in tempo per prolungarvi la vita smettendo di fumare. Tuttavia, più giovani siete al momento in cui smettete, più saranno gli anni di vita che guadagnerete.

(Grafico riprodotto da [Smoking cessation: a clinical update. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).



- ▶ Se non ci riuscite subito, riprovate ...  
La dipendenza dalla nicotina è molto forte e solo il 5–10% dei “tentativi di smettere” va a buon fine. Il motivo tipico di insuccesso è dato dai sintomi dell’astinenza, come voglia di fumare, irritabilità, insonnia, sbalzi di umore, fame ed emicrania, che si manifestano quando il cervello richiede una nuova dose di nicotina: può essere di aiuto una terapia.

## ▶ Opzioni terapeutiche

I prodotti sostitutivi della nicotina come i chewing-gum o i cerotti possono alleviare i sintomi dell’astinenza, rilasciando piccole dosi misurate di nicotina nell’organismo. È stato dimostrato che i farmaci anti-fumo possono raddoppiare o addirittura triplicare le possibilità di successo dei vostri tentativi.

Una terapia alternativa che i medici raccomandano ai fumatori accaniti è data dai farmaci non nicotinici, come il bupropione (Zyban) e la vareniclina (Champix). Sono efficaci anche nell’alleviare il desiderio di fumare e i sintomi dell’astinenza. La nortriptilina è un farmaco generico, economico, che funziona altrettanto bene del bupropione. L’idea di assumere un farmaco per combattere una dipendenza può rendere nervosi. Alcuni temono spiacevoli effetti collaterali, mentre altri temono di sostituire una dipendenza con un’altra. Ma il fumo è così pericoloso per la salute che soppesando le due opzioni (cioè assumere un farmaco o continuare a fumare), l’uso di farmaci che aiutino a smettere di fumare sarà quasi sempre più sicuro.

## ▶ Non ve la prendete se vi occorre più di un tentativo

Non esiste una “cura” per il fumo; si tratta piuttosto di gestire una malattia cronica. La maggior parte delle persone affronta cicli di interruzione e ripresa del vizio, il che riflette l’entità della loro dipendenza. Non è un fallimento. Ecco le buone notizie:

- ogni volta che si prova a smettere, si ha più probabilità di riuscirci;
- il counselling aumenta le probabilità di successo;
- i farmaci aumentano le probabilità di successo;
- la combinazione di counselling e farmaci è quella più efficace.

## ▶ Link utili

1. Smokefree Partnership [www.smokefreepartnership.eu](http://www.smokefreepartnership.eu)
2. Tobacco Free Initiative (TFI) [www.who.int/tobacco/en](http://www.who.int/tobacco/en)
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention [www.ensp.org](http://www.ensp.org)
4. Framework Convention Alliance [www.fctc.org](http://www.fctc.org)
5. Globalink - The International Tobacco Control Network [www.globalink.org](http://www.globalink.org)
6. Global Smokefree Partnership [www.globalsmokefree.com/gsp](http://www.globalsmokefree.com/gsp)
7. Tackling the Smoking Epidemic [www.theipcr.org/smoking](http://www.theipcr.org/smoking)
8. The European Lung Foundation [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

L’ELF è la voce pubblica della European Respiratory Society (ERS), un’organizzazione medica senza scopo di lucro che conta oltre 8.000 membri in più di 100 paesi. L’ELF si dedica alla salute polmonare in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire informazioni ai pazienti ed accrescere la consapevolezza della malattie respiratorie nell’opinione pubblica.

