

# COMUNICATO STAMPA

Comune e Asl promuovono un corso di auto-mutuo-aiuto per coloro che intendono smettere di fumare

**Castelleone, 6 giugno 2012:** Nell'ambito degli interventi di promozione della salute il Comune di Castelleone, in collaborazione con l'Asl della Provincia di Cremona, Dipartimento Dipendenze, propone la realizzazione di un corso di auto-mutuo-aiuto sul territorio locale per tutti coloro che intendono smettere di fumare.

L'esperienza del gruppo di auto-mutuo-aiuto nel campo delle dipendenze è ormai consolidata e valida. Il cambiamento del proprio stile di vita si può raggiungere attraverso il confronto con gli altri sui problemi che insorgono nel mantenere l'astinenza da fumo, con la solidarietà e con la possibilità di riflettere attraverso le diverse esperienze personali. In un clima di continuo scambio e sostegno reciproco si individueranno le strategie ed i metodi più adeguati per gestire meglio le difficoltà del cambiamento del comportamento.

Il percorso prevede inizialmente una fase intensiva di quattro incontri consecutivi e successivamente altri quattro incontri nelle due settimane successive. Le date e gli orari verranno concordati al raggiungimento di almeno 10 persone intenzionate ad aderire all'iniziativa.

Per eventuali e dettagliate informazioni circa le modalità di adesione e il relativo costo contattare l'educatrice professionale del Sert di Cremona – **Stefania Barboglio** al n° 0372/497551 – 0372/497548. Il pagamento verrà effettuato tramite bollettini postali intestati all'Asl che verranno consegnati al momento dell'iscrizione.

## **TABACCO: PERCHÈ NUOCE ALLA SALUTE**

(DAL VOLANTINO DEL DIPARTIMENTO POLITICHE ANTIDROGA)

**COS'È?** Il fumo di tabacco è un vero e proprio cocktail di sostanze dannose per l'organismo. La componente principale è la nicotina, un liquido denso contenuto nelle foglie di tabacco, idrosolubile, responsabile della dipendenza e degli effetti sull'apparato cardiovascolare e sul sistema nervoso centrale. Sono presenti inoltre tante altre sostanze tossiche e in grado di provocare il cancro tra cui: l'ossido di carbonio, l'ossido di azoto, la formaldeide, l'ammoniaca, i fenoli, il catrame, l'arsenico, il cadmio, il benzene, gli idrocarburi, ecc.

**EFFETTI** La nicotina, una volta inalata, viene rapidamente assorbita dai polmoni, immessa nel flusso sanguigno, e raggiunge rapidamente il cervello. Ha effetti su tutto l'organismo: sul cuore, aumentando il ritmo cardiaco e la pressione sanguigna; sul sistema nervoso che controlla la respirazione; sul cervello, stimolando sensazioni di piacere e di gratificazione, attraverso l'incremento di una particolare sostanza del cervello: la dopamina. L'effetto "calmante" della nicotina riportato dai fumatori è generalmente dovuto alla riduzione dei sintomi da astinenza più che all'effetto diretto della sostanza sull'organismo.

**DANNI** La nicotina induce una fortissima dipendenza con un forte desiderio che provoca una continua ricerca e l'aumento delle dosi per conseguire i medesimi effetti. I danni riguardano: l'apparato cardiovascolare, respiratorio, ghiandolare, digestivo e il cavo orale. Il fumo provoca infatti, gravi danni a breve e a lungo termine. I danni immediati sono: tosse, raffreddore, problemi dentali e gengivali con fastidiosa alitosi, stanchezza. I danni a lungo termine comprendono: bronchite cronica, cancro al polmone, alla bocca, alla faringe e laringe, allo stomaco e al pancreas, affezioni cardiovascolari, ictus, impotenza. Le donne gravide fumatrici provocano danni al loro bambino. Nelle donne induce: menopausa precoce, maggiore predisposizione all'osteoporosi (fragilità ossea), invecchiamento della pelle.

## **HAI DECISO DI SMETTERE DI FUMARE?**

(DALLA BROCHURE DELL'ASL DI CREMONA)

Il fumo di tabacco è la più importante causa di morte prevenibile e rappresenta uno dei più gravi problemi di sanità pubblica a livello mondiale. L'abitudine tabagica è correlata a malattie spesso letali quali tumori, malattie cardio-circolatorie, malattie polmonari e numerose altre. Il fumo di tabacco è una miscela prodotta dalla combustione del tabacco formata da una componente gassosa – gas nocivi – e una fase solida contenente sostanze irritanti, cancerogene e nicotina.

Il fumo di sigaretta viene suddiviso in fumo attivo e fumo passivo. Sia per il fumo attivo che passivo non esiste una soglia, cioè un livello di esposizione al di sotto del quale il fumo è innocuo. La relazione tra esposizione al fumo e danno alla salute è lineare: maggiore è l'entità dell'esposizione, maggiore è il rischio di malattia.

Le strategie efficaci di prevenzione del tabagismo tendono ai seguenti obiettivi:

- prevenire l'iniziazione al fumo dei giovani attraverso interventi di prevenzione rivolti alla popolazione giovanile;
- aiutare i fumatori a smettere di fumare attraverso l'offerta di trattamenti di disassuefazione;
- proteggere i non fumatori dall'esposizione al fumo di tabacco creando spazi liberi dal fumo;
- organizzare uno stile di vita senza fumo attivando iniziative di educazione e promozione alla salute rivolte alla popolazione generale.

È evidente quanto il fumo intossichi il tuo organismo avvelenando lentamente e in silenzio! Smettere di fumare vuol dire disintossicarsi e cioè eliminare tutte le sostanze tossiche che impediscono al tuo corpo di funzionare meglio. Smettere di fumare vuol dire ritrovare una forma psicologica migliore; riscoprire un modo migliore di vivere con più energia, buon umore, vitalità... Smettere di fumare vuol dire avere cura di sé e degli altri, evitando di danneggiarli col fumo passivo.