

# IL FUMO DI TABACCO AI TEMPI DEL COVID-19



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i fumatori sono probabilmente più vulnerabili al COVID-19 in quanto **l'atto del fumo fa sì che le dita vengano a contatto con le labbra**, aumentando la possibilità di trasmissione del virus SARS-CoV-2 dalla mano alla bocca.



Inoltre, dati preliminari e limitati riportati dalla letteratura scientifica internazionale relativa al COVID-19 suggeriscono la probabilità che l'abitudine al fumo possa essere associata a una **maggiore gravità del quadro clinico della malattia**, poiché è ormai dimostrato che il fumo di tabacco attivo e passivo nuoce gravemente alla salute ed anche che **favorisce le infezioni respiratorie**, veicolando più volte al giorno nell'apparato respiratorio più di 4000 sostanze tossiche e favorendo la paralisi delle ciglia vibratili, uno dei principali meccanismi di difesa della mucosa bronchiale. Il conseguente ristagno di muco e la **riduzione delle difese immunitarie causata dal fumo**, facilitano infezioni da parte di virus e batteri.



Non ci stupisce quindi che recentissimi studi relativi al Covid-19 abbiano evidenziato un rischio di malattia più severa tra i fumatori. Un terzo in più dei fumatori positivi al Covid-19 presentava all'atto del ricovero una situazione clinica più grave dei non fumatori, e per loro ***IL RISCHIO DI AVER BISOGNO DI TERAPIA INTENSIVA E VENTILAZIONE MECCANICA È PIÙ CHE DOPPIO!!***

Questo anche perché un fumatore (o ex fumatore) può aver già sviluppato una malattia polmonare o avere una ridotta capacità polmonare. In generale, comunque, condizioni che aumentano il fabbisogno di ossigeno o riducono la capacità dell'organismo di utilizzarlo correttamente possono portare i pazienti a un maggiore rischio di gravi patologie dell'apparato respiratorio come la polmonite. Secondo L'Organizzazione Mondiale della Sanità il 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare ed il 20-25% degli incidenti cardiovascolari, sono dovuti al fumo di tabacco.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

**CESSARE DI CONSUMARE QUALSIASI PRODOTTO DEL TABACCO È PERCIÒ OGGI  
ANCORA PIÙ IMPORTANTE!**



La ricerca scientifica ha confermato che quando si smette di fumare si ottengono molti benefici sia a breve che a lungo termine. Dopo poche settimane migliorano gli scambi gassosi respiratori della circolazione, migliorano la tosse e i problemi respiratori.

La condizione sanitaria attuale ha comportato molte ricadute negative anche sul piano economico e relazionale. Questo momento di crisi può però essere sfruttato come un'occasione di cambiamento in positivo, facendo più attenzione al proprio stato di salute e soffermandosi su quanto costa questa cattiva abitudine e su quanto si potrebbe risparmiare abbandonandola.


Smettere di fumare è possibile:

- Consulta il tuo medico di famiglia e decidete insieme un percorso.
- Contatta i **Centri Antifumo**, presenti su tutto il territorio nazionale, dove operano specialisti in grado di aiutare i fumatori nel percorso della cessazione dal consumo dei prodotti del tabacco, anche attraverso interventi personalizzati.
- Consulta il sito di Regione Lombardia:  
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedazionale/temi/stili-di-vita/smettere-di-fumare>
- Contatta il Numero Verde contro il fumo **800 554088** dell'Istituto Superiore di Sanità.



- Alcune App ti possono aiutare a smettere\*, monitorando i progressi e facilitandoti a combattere la voglia di fumare. Alcuni esempi sono:

 **Flamy** – Android & Ios

 **Kwit** – Android & Ios

\*Queste App non sostituiscono in alcun modo l'attività del medico o dei centri antifumo.

Sistema Socio Sanitario



**Regione  
Lombardia**

ATS Milano  
Città Metropolitana



# IL FUMO PASSIVO NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

Le sigarette non sono pericolose solo per la salute di chi sceglie di fumarle, ma anche per chi gli sta attorno. Il fumo passivo, chiamato anche fumo involontario o fumo ambientale di tabacco, è il fumo rimasto nell'aria e inalato involontariamente a seguito del consumo di sigarette da parte di terzi.

Esistono tre tipi di fumo passivo:



**CENTRALE:** inspirato ed espirato dal fumatore;



**LATERALE:** fumo disperso nell'ambiente e generato da combustione lenta di una sigaretta accesa;



**DI TERZA MANO:** fumo assorbito da indumenti e mobilio.

Il fumo passivo è classificato come *agente cancerogeno* dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), e presenta dei rischi per la salute indipendentemente dalla quantità di fumo a cui si è esposti. Il fumo passivo può causare morte precoce, malattia e disabilità sia negli adulti che nei bambini.

**NEGLI ADULTI:** il fumo passivo è una causa nota di cancro al polmone, tosse, sibili e altre malattie, come ad esempio le cardiopatie coronariche.

**NEI BAMBINI:** il fumo passivo può causare asma o peggiorarne i sintomi in caso sia già presente. Può inoltre causare tosse e sibili, nonché problemi all'orecchio medio e la sindrome della morte in culla.

Durante la combustione e il consumo di prodotti a base di tabacco vengono generati più di 4.000 composti chimici. Di questi, più di 250 composti presenti nel fumo passivo sono ben noti per essere tossici o cancerogeni.

**AMBIENTI COMPLETAMENTE LIBERI DA FUMO ("SMOKE FREE") COSTITUISCONO SOLUZIONI SEMPLICI, TESTATE ED EFFICACI PER LA PREVENZIONE DEI DANNI DA FUMO.**

## A CASA

SE CHI VIVE CON VOI FUMA, CHIEDETE DI FARLO ALL'APERTO O, MEGLIO, INCORAGGIATELO A SMETTERE. SE AVETE OSPITI CHE DESIDERANO FUMARE, INVITATELI A USCIRE IN GIARDINO O SUL TERRAZZO.

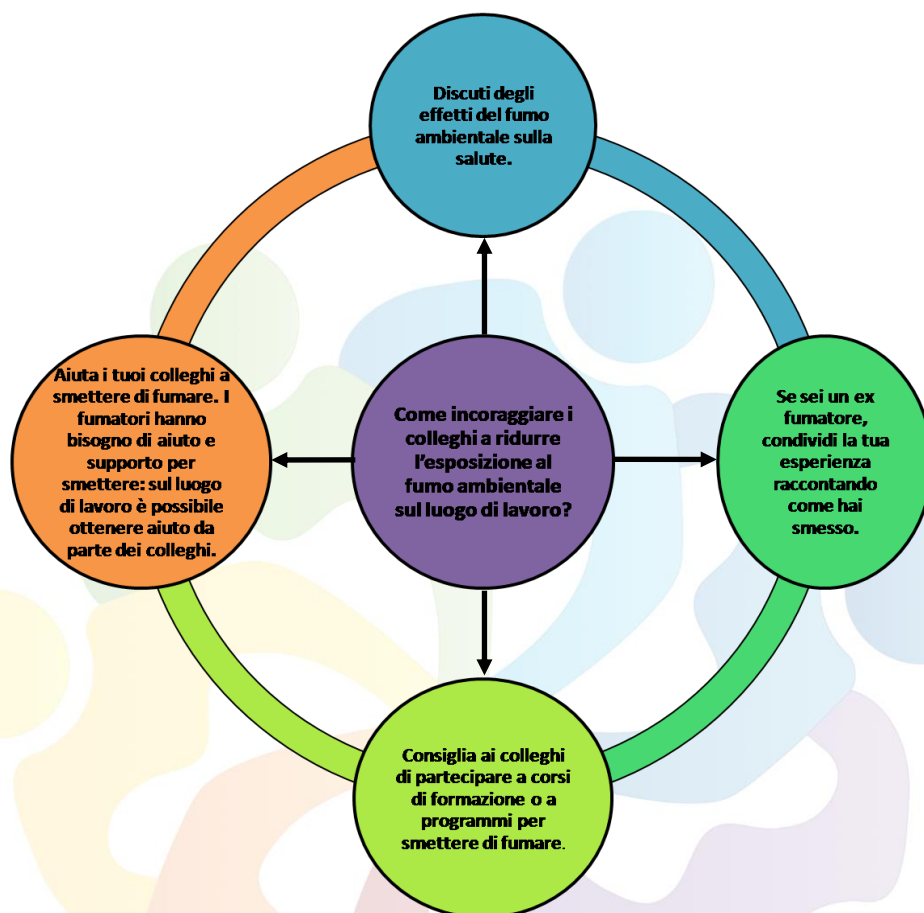
Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

# SUL LUOGO DI LAVORO



Il programma Regionale **WHP – Workplace Health Promotion** – tra le altre cose, incoraggia le aziende che vi aderiscono ad adottare *policy antifumo* all'interno del luogo di lavoro, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari in tutti gli ambiti della vita della persona e con un occhio di riguardo a quello lavorativo, dove si trascorre gran parte della giornata.

Info sul sito: <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedazionale/setting/luoghi-di-lavoro/programma-whp-lombardia>

## FONTI:

[www.epicentro.iss.it/fumo/comunic\\_fumopass](http://www.epicentro.iss.it/fumo/comunic_fumopass)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo-infezioni-polmonari-fragilita-fumatori](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo-infezioni-polmonari-fragilita-fumatori)

[www.europeanlung.org/it/malattie-polmonari-e-altre-informazioni/fattori-di-rischio/fumo-passivo](http://www.europeanlung.org/it/malattie-polmonari-e-altre-informazioni/fattori-di-rischio/fumo-passivo)

[www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)

[www.promozionesalute.regione.lombardia.it](http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it)

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.corriere.it/salute/sportello\\_cancro/cards/cinque-consigli-pratici-evitare-fumo-passivo/vietate-fumo-dentro-casa-vostra\\_principale.shtml](http://www.corriere.it/salute/sportello_cancro/cards/cinque-consigli-pratici-evitare-fumo-passivo/vietate-fumo-dentro-casa-vostra_principale.shtml)

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana



# SPUNTI DI RIFLESSIONE

## “Senza fumo negli occhi”

FONTE: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo-risorse-supporto-cessazione>

La brochure “*Senza fumo negli occhi*” è un materiale di *self-help*, ossia di auto aiuto, pensato per supportare i fumatori che vogliono intraprendere autonomamente un tentativo di cessazione. La brochure consente di valutare il livello di dipendenza da nicotina, fornisce primi spunti di riflessione sulla propria motivazione a smettere di fumare e offre consigli utili per avviare il processo di cambiamento. Questa brochure è anche un ausilio integrativo per coloro che preferissero o avessero bisogno di una consulenza diretta e personalizzata da parte di operatori sanitari specializzati. Contattando il **Telefono Verde contro il Fumo 800 554088** dell’Istituto Superiore di Sanità esperti in materia offrono un percorso di counselling telefonico anonimo e gratuito. Consulta e scarica la brochure “**Senza fumo negli occhi**” (pdf 4,6 Mb).

## Un film sul tabagismo

FONTE: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-dipendenze-fumo-film-x-riflettere>

«I film liberano la testa» diceva il regista tedesco Rainer Werner Fassbinder e, certamente, offrono spunti di riflessione mescolando verità e finzione. Ecco dunque qualche suggerimento per passare qualche ora, soprattutto in questa situazione di forzata permanenza casalinga dovuta all’emergenza da COVID-19, in compagnia di qualche film distraendoci un po’, senza dimenticarci di riflettere.

### **INSIDER - DIETRO LA VERITÀ**

*Insider - Dietro la verità* è una pellicola del 1999 diretta da Michael Mann e interpretata da Russell Crowe, Al Pacino e Christopher Plummer. Il film, basato su una storia vera, narra di come Jeffrey Wigand, un ex dirigente della Brown&Williamson (una delle principali aziende di tabacco statunitensi) decida di rilasciare una coraggiosa intervista per denunciare le manipolazioni chimiche a cui il tabacco viene sottoposto al fine di aumentarne gli effetti di dipendenza sui fumatori. Un duro e frontale attacco, dunque, lanciato nei confronti delle multinazionali del tabacco. Questa scelta lo porterà, inevitabilmente, a un drammatico scontro costellato di trappole giudiziarie, minacce e ingiustizie. Il consumo quotidiano delle sigarette, come rivela Wigand, grazie all’utilizzo di alcuni additivi chimici, in primis l’ammoniaca, diventa sempre più simile all’assunzione di droghe. Le sigarette si trasformano così in un mezzo per veicolare le dosi di un “mercato di spaccio” dalle dimensioni potenzialmente planetario.

La reazione fisiologica indotta in questo modo nell’organismo umano porta non solo a una maggiore assuefazione, ma anche a rilevanti disturbi al cervello e al sistema nervoso centrale. Ecco spiegato come il business delle sigarette si trasforma in tabagismo andando a coinvolgere in prima istanza la categoria più fragile: i giovani.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana