

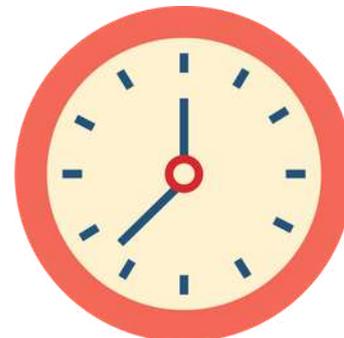
# 10 BUONI MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE

## 1 Entro 20 minuti

si normalizza la pressione arteriosa, si normalizza il battito cardiaco torna normale la temperatura di mani e piedi.

## 2 Entro 8 ore

scende il livello di anidride carbonica nel sangue  
si normalizza il livello di ossigeno nel sangue.



## 3 Entro 24 ore

diminuisce il rischio di attacco cardiaco.



## 4 Entro 48 ore

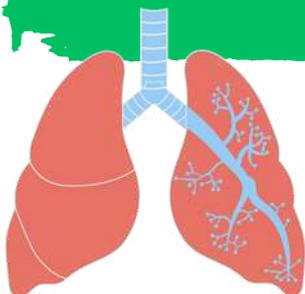
iniziano a ricrescere le terminazioni nervose  
migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto.

## 5 Entro 72 ore

si rilassano i bronchi, migliora il respiro aumenta la capacità polmonare.

## 6 Da 2 settimane a 3 mesi

migliora la circolazione, camminare diventa sempre meno faticoso.



## 7 Da 3 a 9 mesi

diminuiscono affaticamento, respiro corto, e altri sintomi come la tosse; aumenta il livello generale di energia.

## 8 Entro 5 anni

la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 per centomila persone a 72.

## 9 Entro 10 anni

le cellule precancerose vengono rimpiazzate, diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

## 10 Dopo 10 anni

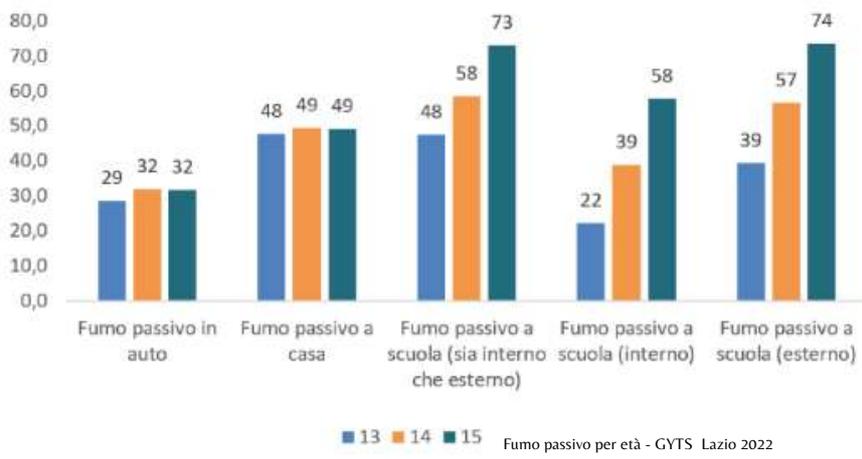
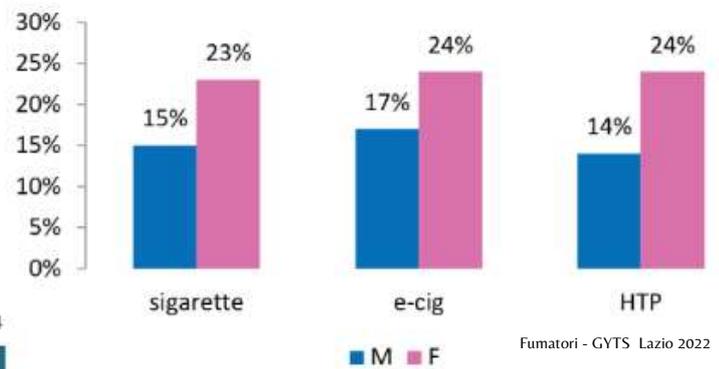
la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila; il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

## Il fumo nel Lazio e nella ASL Roma 2:

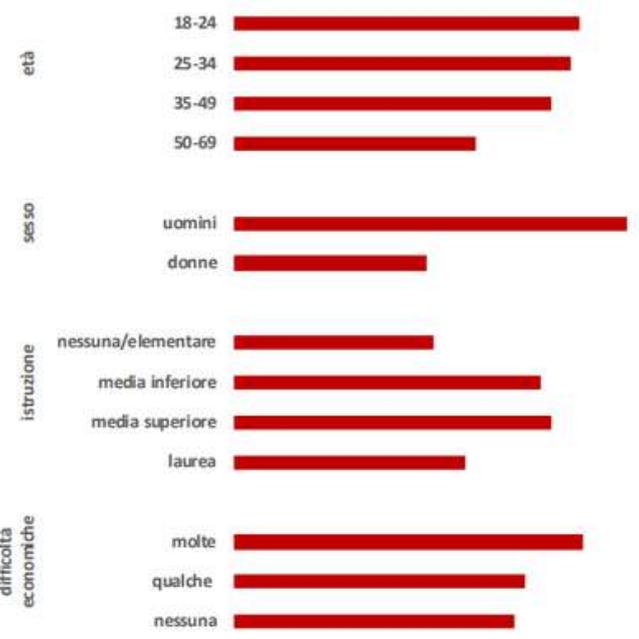
### i dati delle Sorveglianze di popolazione GYTS (Global Youth Tobacco Survey) e PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)

Si registra per il genere femminile un rischio più elevato per:

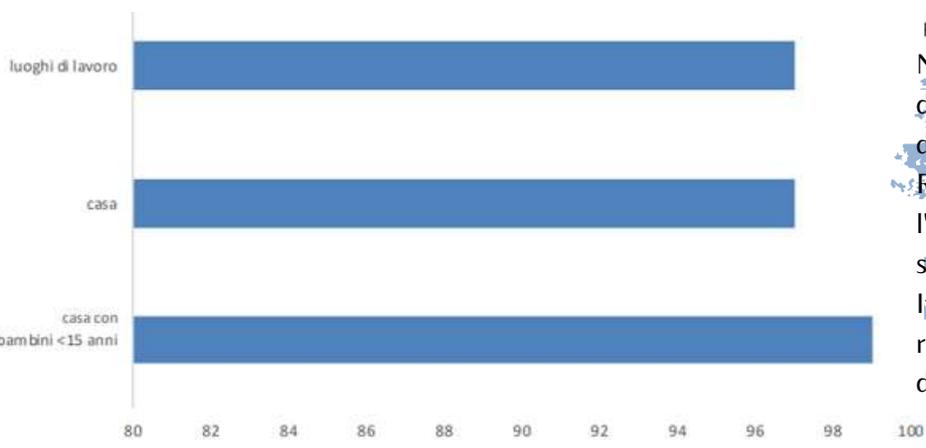
- uso di sigarette, e-cig e prodotti a tabacco riscaldato (HTP)
- suscettibilità a fare il primo tiro o svapo (35% delle ragazze vs il 24% dei ragazzi)



Per quanto riguarda il fumo passivo si osserva un'esposizione in tutti gli ambienti con i valori più allarmanti in casa e in ambito scolastico (in particolare scuole superiori di II grado, dove la percezione aumenta tra i 14-15enni sia negli spazi scolastici interni che in quelli esterni)



Relativamente al biennio 2021-22, nella ASL Roma 2 il 20% degli adulti con età compresa tra 18 e 69 anni fuma sigarette (Lazio 26%), il 14% è ex fumatore e il 65% non ha mai fumato. L'abitudine al fumo è più diffusa negli uomini che nelle donne (28% vs 14%), nelle persone di età inferiore ai 50 anni



Nella ASL Roma 2, Passi 2021-22 rileva che per il 97% dei lavoratori intervistati il divieto di fumare nei luoghi di lavoro è rispettato sempre (78%) o quasi (19%). Rispetto all'abitudine al fumo nella propria abitazione, l'85% ha dichiarato che non si fuma in casa mai, il 12% solo in alcuni ambienti e il 3% senza alcuna restrizione. In caso di convivenza con bambini < 15 anni, il 99% riferisce divieto assoluto di fumo in casa e meno dell'1% assenza di restrizioni