

No Tobacco Day: iniziative e consigli per smettere di fumare

LINK: <https://www.ok-salute.it/salute/consigli-per-smettere-di-fumare/>

Email Il 31 maggio 2019 si riaccendono i riflettori sul vizio del fumo: secondo i dati dell'OMS ogni anno nel mondo muoiono a causa del tabagismo circa 6 milioni di persone. I riflettori tornano ad accendersi sul vizio del fumo. In occasione della 31° Giornata mondiale senza tabacco del 31 maggio 2019 le associazioni, gli ospedali e tutte gli esperti si uniscono in coro in una raccomandazione: le sigarette vanno spente. I dati parlano chiaro. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ci dice che ogni anno sono 6 milioni le vittime dell'epidemia di tabagismo, in Italia fra le 73.000 e le 80.000 persone. Questo perché nel nostro Paese i fumatori sono 11 milioni, circa il 21% della popolazione: 6,3 milioni sono uomini, 4,6 milioni sono donne. Per quanto riguarda i giovani, l'Istituto Superiore di Sanità ha rilevato che i giovani fumatori abituali sono più che raddoppiati. Leva sull'ambiente Per sensibilizzare i giovani sul fenomeno, LILT Milano ha deciso di fare leva sull'ambiente, un argomento che interessa sempre più i ragazzi. Una ricerca Doxa commissionata dalla LILT, illustra che il 92% dei giovani tra i 18 e i 29 anni è molto sensibile alle problematiche ambientali, l'84% è conscio dei danni che il fumo provoca non solo agli individui, ma anche all'ambiente, e il 94% considera i mozziconi i rifiuti tra i più dannosi per il pianeta. Diabete: la guida completa Le iniziative LILT Milano LILT Milano promuove diverse attività nelle scuole. In primis la campagna Agenti00sigarette che coinvolge comprensori di Milano e provincia e si concluderà con le premiazioni degli elaborati più originali (slogan, poesie, canzoni e disegni) realizzati dai bambini delle quarte sui temi della prevenzione e degli stili di vita salutari. Nelle scuole secondarie, invece, si terrà l'iniziativa Un lenzuolo contro il fumo, una manifestazione di protesta che vede coinvolti docenti, studenti, personale e dirigenti scolastici. L'ipertensione o pressione alta Per l'edizione 2019 della Giornata mondiale contro il tabacco saranno coinvolti anche i bambini della Scuola dell'Infanzia Costa. Gli adolescenti accoglieranno i più piccoli leggendo loro una fiaba, poi dipingeranno una staccionata con particolari vernici che rilevano i livelli di inquinamento cambiando colore ed infine ripuliranno il cortile della scuola dai mozziconi di sigarette. Ma LILT non si rivolge solo ai giovani. Il 31 maggio negli Spazi prevenzione dell'associazione verranno offerte visite per la valutazione del rischio polmonare, oltre a percorsi di disassuefazione dal fumo. Lo stesso giorno, da Eatly Smeraldo, si terrà il corso di cucina "I piatti giusti", in cui si cercherà di capire come la dieta mediterranea possa aiutare a stare meglio, quali siano i cibi alleati della salute e i piatti più indicati nell'aiutare a dire addio alle sigarette. Il progetto AIRC Anche AIRC si rivolge ai giovani, ma lo fa attraverso internet e i social network con un progetto di informazione e sensibilizzazione sui pericoli del fumo. L'iniziativa coinvolgerà nei prossimi mesi alcune fra le voci più amate e seguite del web, fra cui Camilla Boniardi (Camihawke), Chiara Galiazzo, Alice Venturi, Sofia Viscardi, le K4U. Un gruppo tutto al femminile che, dopo essersi informato con gli esperti di AIRC, è pronto a portare il messaggio dello "stop al fumo" al proprio pubblico su web e social. Le iniziative di Humanitas Iniziative anche negli ospedali Humanitas, in collaborazione con Fondazione Humanitas per la Ricerca e Acqua Vitasnella, che in occasione del 31 maggio danno vita alla campagna di sensibilizzazione sui rischi associati al fumo e dedicata alla prevenzione delle patologie polmonari. Ai fumatori che entreranno negli ospedali Humanitas e Humanitas University verrà lanciata la sfida Spegni la tua voglia di fumare con un sorso d'acqua. Chi butterà la propria sigaretta riceverà in cambio una bottiglietta d'acqua Vitasnella. «Bere un sorso d'acqua ogni volta che si avverte il desiderio di fumare aiuta a controllare questo

desiderio - spiega Licia Siracusano, responsabile del Centro Antifumo dell'**Istituto** Clinico Humanitas - allevia la secchezza della gola e delle fauci ma soprattutto aiuta a sostituire la gestualità della sigaretta con una routine salutare». I consigli di Humanitas per smettere di fumare Nei momenti di crisi: Prova a bere un bicchiere di acqua a piccoli sorsi. Ricordati che il desiderio di fumare dura pochi minuti (circa 5 minuti), poi si riduce nettamente. Ricordati che il nostro cervello ha registrato la sigaretta come un bel ricordo, per cui è normale pensarci. Ricordati che non stai rinunciando a nulla: anzi sarai più sano e riuscirai a risparmiare. Ricordati che hai già ottenuto il tuo scopo, sei un non fumatore. Cerca altre distrazioni: una piccola passeggiata, prova a tenere le mani occupate (tenere in mano la matita o scarabocchiando qualcosa). Mangia con tranquillità, assaporando i cibi. Evita il caffè dopo il pasto, se ti ricorda la sigaretta. Prova a lavare i denti più spesso: farlo subito dopo il pasto riduce la voglia di fumare. Può esserci un periodo di stitichezza: aiutati mangiando più fibre e bevendo più acqua. Mastica gomme, caramelle senza zucchero, un legnetto di liquirizia o radice di genziana se necessario. Utilizza palline antistress, da tenere in mano. Inizia una nuova vita, compreso un nuovo hobby che dia costantemente stimoli positivi al cervello, come andare in palestra, piscina, corsi di preparazione vari, ecc. No al fumo in gravidanza o in vista di un bambino Mette in allerta sugli effetti nocivi del fumo in occasione della Giornata mondiale senza tabacco anche l'**Istituto** Valenciano di **Infertilità**. «Le coppie che hanno a che fare con problemi di **infertilità** devono sapere che accendere una sigaretta significa ridurre anche la possibilità di successo della procreazione medicalmente assistita» spiega **Daniela Galliano**, direttrice del Centro **IVI** di Roma. Le sigarette sono dannose per le ovaie femminili: le sostanzietossiche come la nicotina alterano la motilità tubarica ostacolando il trasporto degli ovociti e l'incontro con gli spermatozoi. Inoltre, provocano la diminuzione della produzione di progesterone con alterazione del ciclo mestruale e modifica dell'endometrio ostacolando l'annidamento dell'ovocita fecondato.