31 MAGGIO

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

Rete WHP - Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

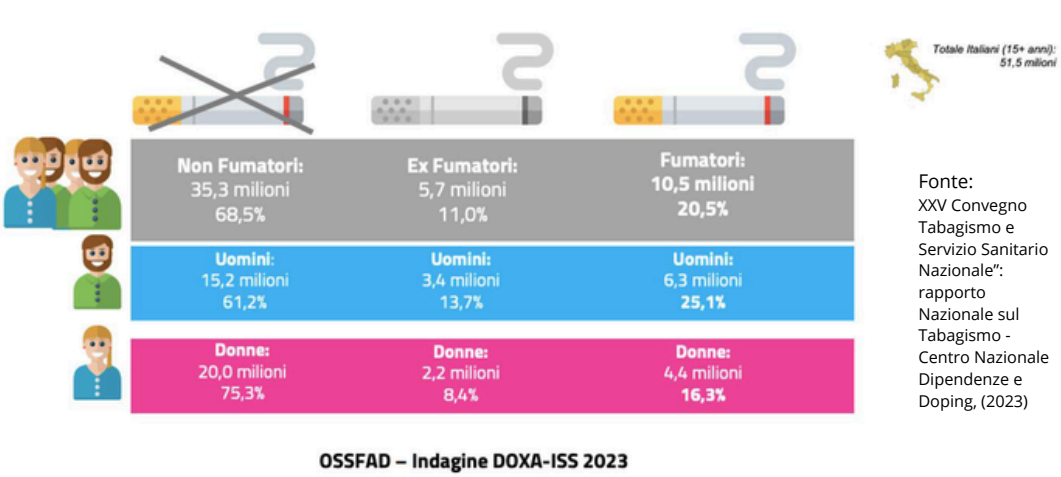
NO al fumo, SI alla SALUTE

Il **31 maggio** è la "**Giornata mondiale senza tabacco**", un appuntamento di prevenzione che ricorre dal 1988, finalizzata a sensibilizzare le persone sui pericoli per la salute derivanti dal fumo di sigarette. La tematica proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per il 2024, con la campagna "**Stop alle bugie**", mira a proteggere i giovani dalle interferenze delle industrie del tabacco e a rendere più forte la loro voce. L'obiettivo è di aumentare la consapevolezza pubblica in merito alla necessità di difendere le politiche sanitarie e proteggere la salute delle future generazioni.
Come viene sottolineato dall'**Osservatorio Antifumo dell'Istituto Superiore di Sanità** (ISS), è importante "smascherare" i falsi miti creati in passato che hanno reso "affascinante e attrattivo" l'uso del tabacco.

Creare una cultura del non-fumo

Il comportamento tabagico è espressione di una dipendenza che culturalmente è accettata e normalizzata. Pertanto, anche il gesto di accendersi una sigaretta viene percepito come innocuo, quando in realtà esso è correlato ad un'azione che produce un danno alla salute.
Dal report del XXV Convegno ISS sono risultati essere 10,5 milioni i fumatori in Italia, che rappresentano il 20,5% della popolazione. Gli ex fumatori sono 5,7 milioni, pari al 11,0% della popolazione italiana. I non fumatori sono 35,3 milioni, che corrisponde al 68,5%. La prevalenza più alta di fumatori di sesso maschile si registra nella fascia d'età compresa tra i 25 e i 44 anni (33,0%), mentre nella fascia d'età 45-64 anni si registra la prevalenza più alta tra le donne (22,4%). Oltre i 65 anni troviamo le prevalenze più basse in entrambi i sessi.

Il consumo di sigarette tradizionali in ITALIA nel 2023



Fonte:
XXV Convegno Tabagismo e Servizio Sanitario Nazionale": rapporto Nazionale sul Tabagismo - Centro Nazionale Dipendenze e Doping, (2023)

Il **Programma WHP** offre la possibilità di creare una cultura del non-fumo all'interno dei luoghi di lavoro, attraverso l'attuazione delle buone pratiche dell'area tematica **Contrasto al fumo di tabacco**, quali: definizione e attuazione di una policy aziendale e supporto alla cessazione. Risulta importante agire aumentando la consapevolezza dei danni che il fumo può provocare a se stessi e a chi sta intorno, attraverso il fumo passivo. Il lavoro informativo si attua anche attraverso la **Giornata Mondiale senza Tabacco**. Trattando questi temi, la nostra attenzione non può non focalizzarsi sulle nuove generazioni.

Gli adolescenti di oggi possono diventare i pazienti di domani!

Qual è la tendenza del momento?

Secondo i dati Agi 25 Aprile 2024, l'OMS rileva un aumento dell'utilizzo di sigarette elettroniche negli adolescenti, il termine "svapare" viene introdotto nel gergo giovanile da coloro che utilizzano l'e-cig. In una dichiarazione del 2021 dell'European Academy of Paediatrics, si sottolinea la tossicità delle sigarette elettroniche, le quali possono essere addirittura maggiormente nocive rispetto al tradizionale fumo di tabacco. L'adozione di comportamenti a rischio in adolescenza può influenzare il comportamento nell'età adulta. In Italia, già fra i 13 e i 15 anni un ragazzo su cinque fuma quotidianamente sigarette tradizionali, mentre il 18% utilizza sigarette elettroniche. Il consumo inizia generalmente durante l'adolescenza e pre-adolescenza, pertanto, risulta fondamentale investire nella prevenzione rivolta alle giovani generazioni. Nello studio prospettico condotto da Silvano Gallus, epidemiologo dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano, sostenuto da Fondazione AIRC, su un campione di 3000 persone in Italia (18-74 anni) si evidenzia che l'utilizzo di sigarette elettroniche induce ad avviare il comportamento tabagico.

Il fumo causa **circa l'85-90% dei casi di tumore del polmone**, oltre ad aumentare il rischio di sviluppo di tumori del cavo orale e della gola, del pancreas, del colon, della vescica, del rene, dell'esofago, del seno, soprattutto tra le donne più giovani, e di alcune leucemie. Il tumore del polmone in Italia è **la prima causa di morte per neoplasia**, con **34.000 decessi** stimati solo per il 2023.

La **sigaretta elettronica** sembra essere per i ragazzi l'alternativa più gettonata alle sigarette tradizionali, forse per moda o per costo ridotto. Dallo studio di ricerca di Indagine multiscopo dell'ISTAT "Aspetti della vita quotidiana" e dallo studio ESPAD®Italia 2021 (European school Survey Project on Alcohol and Other Drugs) condotto dall'Istituto di Fisiologia Clinica, sezione di Epidemiologia e Ricerca sui Servizi Sanitari, del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), emerge che moda e costi limitati incidono sulla scelta operata dalle giovani generazioni.

Il mercato del tabacco propone sigarette contraddistinte da **vari aromi** “piacevoli” e ammiccanti, come lo zucchero filato, la ciliegia e la gomma da masticare, gusti che si rivolgono senza dubbio ai più giovani. A queste si aggiunge una nuova tipologia di dispositivi “Prodotti a tabacco riscaldato”, in cui non avviene combustione. Il loro contenuto di nicotina è simile a quello delle sigarette comuni, mentre il livello di sostanze tossiche può essere inferiore o superiore a seconda dei casi. I livelli elevati di nicotina possono indurre dipendenza specialmente tra i più giovani. Pertanto, un oggetto che si presenta come oggetto di design dall’aspetto gradevole risulta affascinante, quindi ancora più attraente, non esente per questo dal procurare **danni fisici e psicologici** in chi ne fa uso.

L’ingresso sul mercato di questi prodotti alternativi è in continua evoluzione e in costante aumento, questo aspetto rischia di vanificare l’efficacia della prevenzione al fumo di sigaretta, mantenendo pressocché stabile la quota di ragazzi e ragazze, che entrano in contatto con la nicotina e con il conseguente rischio di manifestare un comportamento tabagico in età adulta.

Quanto conta il cervello:

Approfondimento sugli effetti della nicotina sul cervello:
https://www.researchgate.net/publication/371938049_Una_review_narrativa_sulle_complesse_proprieta_di_rinforzo_della_nicotina_un'addiction_oltre_l'addiction_A_narrative_review_on_the_reinforcing_properties_of_nicotine_not_directly_linked_to_the_classic

Per saperne di più:

- Guida smetto di fumare video di circa 2 minuti: https://youtu.be/9cWTuJVHGPc
- Quiz livello dipendenza nicotina: https://smettodifumare.iss.it/it/guida-smetto-difumare/guida-smettere-fumare/quiz-livello-dipendenza-nicotina/
- Sito ISS https://smettodifumare.iss.it/it/guida-smetto-di-fumare/
- Guida smetto di fumare pdf: https://smettodifumare.iss.it/public-caf/Files/Guida-Smetto-di-Fumare-A5-V07.pdf

Sitografia:

https://globaltobaccoindex.org/report-summary

https://www.tabaccoendgame.it/news/stop-alle-menzogne/

https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/fumo/fumo-quali-sono-le-abitudini-dei-giovani#section-0/

https://www.gavazzeni.it/news/31-maggio-giornata-mondiale-senza-tabacco-questo-e-il-momento-giusto-per-smettere-di-fumare/

https://smettodifumare.iss.it/it/guida-smetto-di-fumare/

https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/la-sigaretta-elettronica-e-meno-pericolosa-della-sigaretta-di-tabacco

https://www.airc.it/area-stampa/fumo-la-piu-importante-causa-di-morte-evitabile-fondazione-airc-accende-i-riflettori-sul-cancro-al-polmone-e-sul-ruolo-della-sigaretta-elettronica

https://www.iss.it/-/xxiv-convegno-nazionale-tabagismo-e-servizio-sanitario-nazionale

https://unric.org/it/la-nuova-campagna-delloms-mette-in-luce-le-tattiche-dellindustria-del-tabacco-per-influenzare-le-politiche-di-salute-pubblica/

https://smettodifumare.iss.it/public-caf/Files/Rapporto%20Nazionale%20Tabagismo%202023.pdf

https://www.agi.it/estero/news/2024-04-25/oms-consumo-alcol-sigarette-tra-adolescenti-26163791/#:~:text=AGI%20%2D%20Il%20consumo%20di%20alcol,l'accesso%20alle%20bevande%20alcoliche

Rete WHP

Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute

Programma WHP Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Milano Città Metropolitana