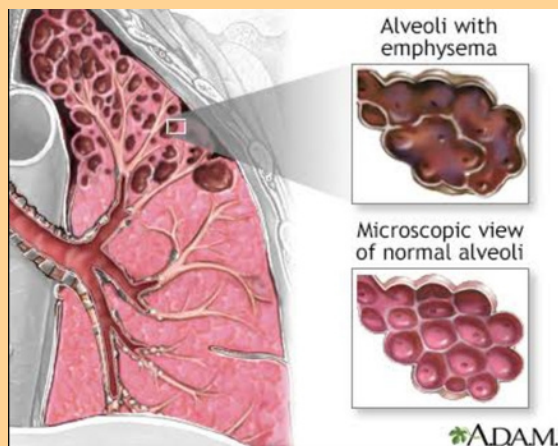




Il fumo di tabacco causa oltre 20 patologie gravi, inclusi vari tipi di cancro (polmone, gola, vescica), malattie cardiovascolari (infarto, ictus, aterosclerosi) e malattie respiratorie croniche come la BPCO. È un fattore di rischio principale per disabilità e morte precoce, riducendo significativamente l'aspettativa di vita.

EFFETTI PSICOLOGICI

Il fumo non ha solo effetti fisici devastanti, ma altera profondamente anche l'equilibrio psichico, creando un circolo vizioso tra benessere temporaneo e disagio cronico. Nonostante molti fumino per "calmarsi", la scienza dimostra che il tabacco agisce in realtà come un potente generatore di stress e ansia a lungo termine.

Esempi di effetti possono essere: dipendenza e alterazioni del sistema di ricompensa, impatto su ansia e umore, dissonanza cognitiva e conflitto interiore, deficit cognitivi e sonno

LISA, ALBA, NATALI, EMANUEL 21
DIGITAL WEEK



I BENEFICI

DI

SMETTERE

1

Benefici immediati (entro 24 ore)

Dopo 20 minuti: La frequenza cardiaca e la pressione arteriosa iniziano a normalizzarsi.

Dopo 12 ore: I livelli di monossido di carbonio nel sangue diminuiscono e l'ossigenazione dei tessuti migliora.

Dopo 24 ore: I polmoni iniziano a ripulirsi dal muco e dai residui del fumo.

2

Benefici a breve e medio termine 2-3 giorni: Migliorano sensibilmente il senso del gusto e dell'olfatto, grazie alla rigenerazione delle terminazioni nervose.

2-12 settimane: La circolazione sanguigna e la funzione polmonare migliorano, facilitando l'attività fisica.

1-9 mesi: Diminuiscono la tosse, il fiato corto e la frequenza delle infezioni respiratorie.

3

Benefici a lungo termine e prevenzione

Dopo 1 anno: Il rischio di cardiopatia ischemica (come l'infarto) si dimezza rispetto a quello di un fumatore.

Dopo 5-10 anni: Il rischio di ictus ritorna pari a quello di chi non ha mai fumato. Il rischio di tumore al polmone, alla bocca, alla gola e alla vescica si riduce drasticamente.

Dopo 15 anni: Il rischio di malattie cardiache diventa quasi sovrapponibile a quello di un non fumatore.

4

Ulteriori vantaggi estetici e psicologici

Pelle e denti: La pelle appare più luminosa e giovane grazie alla migliore ossigenazione; i denti smettono di macchiarsi e l'alito migliora.

Benessere mentale: Smettere aumenta l'autostima e riduce i livelli di stress e ansia legati alla dipendenza.



OLTRE CHE

A FAR MALE

COSTA!

Rincari recenti: A inizio 2026, si sono verificati aumenti di circa 30-50 centesimi per pacchetto.

Costo medio: I pacchetti di fascia media e alta superano spesso i 6,00-6,80 €.

Sigarette economiche: I marchi meno cari, come la linea PS, si collocano intorno ai 5,50 €, mentre alcune opzioni più economiche (es. Austin, Elixir) partono da circa 4,10 € - 4,90 €.



Impatto Economico e Sanitario (Italia)

Costo per fumatore: Fumare può costare fino a oltre 2.000 euro all'anno per persona.

Costo sociale: Il fumo è responsabile di oltre 93.000 decessi all'anno in Italia, con un impatto economico complessivo stimato in circa 26 miliardi di euro.

Risparmio potenziale: Una riduzione del 24% dei consumi, ottenibile con politiche antifumo efficaci, farebbe risparmiare al Servizio Sanitario Nazionale circa 6,24 miliardi di euro.