

CHE COS'È?

Il termine fumo si riferisce a un insieme di gas e particelle solide sospese che si sprigionano durante una combustione
è composto da:

Particelle solide: Come ceneri e polveri sottili che ne determinano il colore (bianco, grigio o nero).

Gas: Tra cui anidride carbonica, vapore acqueo e spesso monossido di carbonio.

Sostanze volatili: Residui di materiali che non sono bruciati completamente.

2. Il fumo di sigaretta e tabacco

Questa miscela contiene oltre 4.000 sostanze, molte delle quali tossiche o cancerogene:

Nicotina: La sostanza che crea dipendenza stimolando il rilascio di dopamina nel cervello.

Monossido di carbonio: Riduce la capacità del sangue di trasportare ossigeno.

Sostanze irritanti: Come l'acroleina e l'acetaldeide, che danneggiano le vie respiratorie.

**OGNI
SIGARETTA
SPENTA È UN
RESPIRO
REGALATO AL
TUO FUTURO**

CONTATTI



800 554088



(TVF) dell'Istituto Superiore di Sanità



Clinica per smettere di fumare

LE CAUSE DEL FUMO

Quando una persona fuma può avere diversi sintomi come per esempio:

La Causa ai tumori:

Colpisce 3 organi che sono: i polmoni, la gola e la vescica.

Malattie cardiovascolari :

comprendono un infarto, ictus e alle vie respiratorie croniche, oltre a danneggiare il sistema riproduttivo e la pelle.



✦ **CONSEGUENZE** ✦

Danni principali: Compromette i polmoni (respiro corto, BPCO), danneggia il cuore (infarto, ictus) e causa diverse forme di cancro.

Segni visibili: Invecchia precocemente la pelle, ingiallisce i denti e spegne i sensi di gusto e olfatto.

La svolta: Smettere avvia un recupero immediato; la pressione migliora dopo 20 minuti e il rischio di malattie gravi si dimezza nel lungo periodo.



✦ **COME** ✦ **CURARLA**

Smettere di fumare è un percorso impegnativo.

La dipendenza dal fumo ha due facce: quella **fisica** (quella legata alla nicotina) e quella **psicologica** (legata alla gestualità e alle abitudini).

Innanzitutto si inizia con:

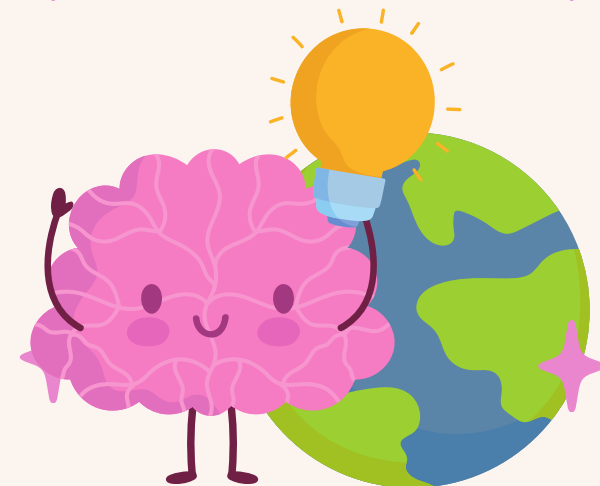
Una Preparazione Mentale:

Prima di smettere fisicamente, devi preparare la tua mente.

- **Identifica il "Perché":** Scrivi i motivi per cui vuoi smettere.
- **Fissa la "Data X":** Scegli un giorno preciso entro le prossime due settimane, ma datti il tempo di prepararti.
- **Analizza i Trigger:** Capisci quali situazioni ti spingono a fumare e pianifica come evitarle o gestirle in modo diverso.

✦ **COME FUNZIONA** ✦

La dipendenza per il fumo è una malattia cronica basata sulla nicotina, che stimola il rilascio di dopamina nel cervello, creando piacere e gratificazione immediata.



Grazie per l'attenzione

Lavoro svolto da:
Matilda, Chiara, Amir, Mya,
Gianfranco.