

Esploriamo verità e falsità sul consumo di tabacco



Falsità: è quasi impossibile smettere di usare tabacco o altri prodotti alla nicotina, non importa quante volte o con quanta forza abbiate provato.



Verità: smettere di usare prodotti a base di tabacco è difficile perché la nicotina crea una grande dipendenza e le persone spesso provano a smettere senza ricorrere a counseling o a farmaci. Comunque, smettere è possibile specialmente se si riceve aiuto.

- La maggior parte delle persone prova a smettere di fumare tutto in una volta e senza aiuto, ma evidenze scientifiche mostrano che le migliori probabilità di stare e rimanere senza tabacco le hanno quando usano farmaci e servizi di counseling.
- Alcune opzioni terapeutiche sono a disposizione per chi non è ancora pronto a smettere. La terapia sostitutiva della nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) può aiutare a dare sollievo da desideri irrefrenabili e disagi. L'utilizzo degli NRT può dare alle persone più controllo nelle attività quotidiane senza preoccuparsi di come superare quelle situazioni in cui non possono fumare.
- Le ricadute non sono un fallimento. A chi prova di smettere di fumare occorrono diversi tentavi prima di riuscirci.



Falsità: coloro che non fanno uso di prodotti al tabacco ogni giorno o che “fumano socialmente” non devono preoccuparsi dell’impatto del fumo sulla loro salute.



Verità: non esiste un livello sicuro di consumo di tabacco o di esposizione al fumo passivo.

Qualsiasi quantità di tabacco è pericolosa per la propria salute.



Falsità: poiché è il fumo di tabacco che contiene sostanze chimiche mortali, basta passare alle sigarette elettroniche e il problema è risolto.



Verità: gli effetti a lungo termine sulla salute dell'uso di sigarette elettroniche sono sconosciuti.

L'agenzia per gli alimenti e i farmaci (Food and Drug Administration, FDA) non controlla da vicino, né esegue test sugli ingredienti delle sigarette elettroniche. Il contenuto chimico delle sigarette elettroniche, compresa la quantità di nicotina, può variare notevolmente. Non conosciamo gli effetti a lungo termine dell'uso di sigarette elettroniche, ma il vapore dei liquidi riscaldati può contenere sostanze chimiche nocive, come:

- Formaldeide e benzene, che possono causare il cancro
- Diacetile per l'aroma, che è collegato alla malattia polmonare
- Metalli pesanti, compresi nichel, stagno e piombo

Nessun tipo di sigarette elettroniche è stato approvato dalla FDA per aiutare le persone a smettere di fumare. Le opzioni sicure, quali NRT e altri farmaci per il trattamento del tabagismo, esistono, funzionano e sono coperte dalla maggior parte dei piani di assicurazione sanitaria.

Continueremo a saperne di più sugli effetti sulla salute delle sigarette elettroniche nel tempo.



Falsità: non ha senso smettere di fumare dopo aver fumato per così tanti anni.



Verità: smettere di fumare migliorerà la vostra salute, non importa quanti anni avete o per quanto tempo avete fumato.

Prima smettete di fumare, prima il vostro corpo può iniziare a guarire. Potreste notare alcuni benefici rapidamente, ma ne vedrete ancora di più nel tempo:

- In poche settimane, inizierete a tossire meno e respirare più facilmente.
- In un anno, il rischio di avere un infarto si abatterà in modo significativo.
- Da due a cinque anni, il rischio di un ictus inizia a essere circa lo stesso di una persona che non fuma.
- Nel corso del tempo, il rischio di altre patologie, tra cui cancro alla bocca, gola e ai polmoni, e diabete, continuerà ad abbattersi.

Smettere di fumare vi aiuterà anche a risparmiare denaro e a proteggere dal fumo passivo coloro che vi circondano.