

Mille giorni per la vita...

Con l'espressione "primi mille giorni" si intende il periodo che intercorre tra il concepimento e i primi due anni di vita di un bambino. Sono giorni fondamentali per la salute del bambino: ciò che avviene in questo lasso di tempo può avere effetti che si ripercuoteranno nel corso di tutta la vita, sia in senso positivo che negativo! 

L'esposizione al fumo passivo in questo periodo di particolare suscettibilità può determinare gravi conseguenze a breve e a lungo termine. Durante la gravidanza può essere causa di: aborto, prematurità, mortalità perinatale, ma anche di malformazioni e alterazione dello sviluppo dei polmoni. Gran parte di questi effetti sono legati al passaggio della nicotina alla circolazione fetale: **nessun livello di esposizione alla nicotina è sicuro in gravidanza!** Invece, nei primi anni di vita l'esposizione al fumo passivo determina un aumentato rischio di obesità infantile, asma bronchiale, otiti ricorrenti e altre patologie respiratorie, così come disturbi del neurosviluppo.

 Il rischio di SIDS, ossia la morte improvvisa del neonato, anche nota come "morte in culla", è circa 3 volte maggiore nei figli di madri fumatrici rispetto ai figli di madri non fumatrici.

Il fumo c'è, anche dove non si vede

Molti genitori pensano che fumare lontano dal proprio bimbo non lo esponga alle sostanze tossiche e/o cancerogene derivanti dalla combustione di tabacco. Invece esiste una forma di fumo passivo che rappresenta un rischio per la salute dei bambini (e non solo) per molto tempo dopo aver fumato!

Il **fumo di terza mano** consiste, infatti, in una *miscela di inquinanti che, una volta consumata la sigaretta, si deposita sulla pelle, sui vestiti e sulle superfici, dove rimane a lungo e può quindi raggiungere soggetti non fumatori tramite inalazione, ingestione e assorbimento cutaneo involontario.*

Mentre il fumo passivo di seconda mano deriva dall'inalazione immediata del fumo attivo a cui si è esposti stando nei pressi di un soggetto che sta fumando e può essere rimosso ventilando gli ambienti, il fumo di terza mano persiste sulle superfici anche per giorni o mesi dopo che la sigaretta è stata consumata. I bambini risultano più esposti a questa forma di fumo passivo perché toccano ogni oggetto alla loro portata, gattonano in terra, si mettono continuamente le mani alla bocca.

Ogni volta che fumi, non importa quanto ti sforzi di tutelare chi ti circonda, stai esponendo i tuoi conviventi alle conseguenze della tua sigaretta.

Falli respirare, smetti di fumare.

Qua non puoi fumare!

Attualmente, nel nostro Paese è vietato fumare non solo in tutti gli spazi pubblici chiusi, ma anche:

- negli spazi all'aperto di pertinenza delle scuole,
- all'esterno dei reparti di Ginecologia e di Pediatria
- nelle auto, quando presenti a bordo donne in stato di gravidanza o bambini.



Questi divieti hanno l'obiettivo di assicurare la maggior protezione possibile per i minori dai danni del fumo passivo. Infatti, il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte evitabile nella nostra società, non solo per i fumatori, ma anche per le persone costantemente esposte al fumo passivo: ogni anno nel mondo a causa del fumo passivo muoiono quasi un milione di persone, senza considerare gli anni di buona salute persi a causa delle conseguenze non mortali dell'esposizione al fumo di tabacco.

Non esiste un livello soglia al di sotto del quale il fumo di tabacco ambientale sia innocuo.

Ognuno ha il diritto alla salute. Se fumare è una scelta, essere esposti al fumo di qualcun altro non sempre lo è: ogni volta che accendi una sigaretta ricordati che questo può avere delle conseguenze anche su chi ti circonda, soprattutto sui bambini. Non violare il loro diritto alla salute, scegli di rispettarli.

Qualche numero...

In Italia ogni anno circa 90.000 morti sono attribuibili al fumo di tabacco, 1/4 di queste morti si registra in un'età compresa tra i 35 e i 65 anni: in media un fumatore ha **un'aspettativa di vita di 10 anni minore** rispetto ad un non fumatore.

Ricorda, inoltre, che i figli di genitori fumatori hanno una probabilità maggiore di diventare fumatori a loro volta. *È questo il futuro che vuoi per i tuoi figli?*

Il tabacco provoca più decessi rispetto ad alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. **Perché ti fa meno paura?**

Le sigarette elettroniche: false amiche.

Anche se le sigarette elettroniche contengono minori quantità di sostanze tossiche e/o cancerogene rispetto alle sigarette tradizionali, ad oggi l'esposizione prolungata allo svapo non può essere ritenuta sicura fino a prova contraria. Anzi, le segnalazioni degli effetti nocivi di vario tipo causati dallo svapo sull'apparato respiratorio sono in costante aumento in tutto il mondo.

Particolarmente preoccupante è la diffusione di questi dispositivi tra i giovani, che hanno l'erronea convinzione della loro innocuità: è stato dimostrato che *gli adolescenti che provano la sigaretta elettronica hanno un rischio 3-4 volte maggiore di diventare fumatori abituali di sigarette tradizionali.* Alcuni tipi di dispositivi, inoltre, consentono di erogare concentrazioni elevate di nicotina in pochissimo tempo, rendendo ancora più facile l'insorgenza della dipendenza nei più giovani. Sono stati segnalati anche molti casi di esplosione di questi dispositivi e di intossicazione in bambini di età inferiore ai 4 anni (alcuni mortali) per l'ingestione accidentale dei liquidi per le sigarette elettroniche.

Infine, l'efficacia delle sigarette elettroniche come opzione per smettere di fumare non è stata ancora dimostrata e i risultati degli studi sono contrastanti.

Hai mai pensato di smettere?

Smettere si può. Per liberarti dalla dipendenza da nicotina, puoi rivolgerti al **Centro Anti-fumo** più vicino, dove troverai professionisti pronti a guidarti in un percorso di supporto psicologico (ed eventualmente farmacologico) per vincere la dipendenza.

Telefono verde contro il fumo
(Istituto Superiore di Sanità)

800.554.088

Centro Antifumo
Azienda Ospedaliero-
Universitaria Pisana

050 996467

Per ulteriori info:
Giornata Mondiale Senza
Tabacco 2021 - Pisa



giornatasenzatabacco2021@gmail.com

Brochure realizzata dai medici dell'UO Pediatria dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana con un finanziamento ottenuto dalla European Lung Foundation nell'ambito della campagna Healthy Lungs for Life.

Info: www.europeanlung.org e www.ersnet.org

**Giornata Mondiale Senza Tabacco
Pisa, 31 maggio 2021**



 **HEALTHY LUNGS FOR LIFE**
ERS ELF