

31 Maggio 2023

Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute

Rete WHP

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO 2023



Gli Stati membri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità hanno istituito il No Tobacco Day nel 1987 per attirare l'attenzione globale sulla diffusione del consumo di tabacco e sulle morti e le malattie prevenibili che provoca.

Nel 1988 l'Assemblea Mondiale della Sanità istituì la "Giornata mondiale senza tabacco" ogni anno il 31 maggio.

Il focus della giornata mondiale senza tabacco 2023: ABBIAMO BISOGNO DI CIBO NON DI TABACCO

Il tabacco viene coltivato in oltre 125 paesi, su un'area stimata di 4 milioni di ettari. La coltivazione e la produzione di tabacco provocano danni ecologici a lungo termine e cambiamenti climatici. Il tabacco svolge infatti un ruolo cruciale nel determinare il futuro dell'agricoltura e della sicurezza alimentare. Gli effetti dannosi della coltivazione sull'ambiente sono evidenti, in particolare nei paesi a basso e medio reddito. La campagna "*Abbiamo bisogno di cibo non di tabacco*" mira a incoraggiare i governi a porre fine ai sussidi per la coltivazione del tabacco e ad utilizzare i risparmi per attuare i programmi di sostituzione delle colture che migliorano la sicurezza alimentare e la nutrizione globale. La Giornata mondiale senza tabacco 2023 vuole quindi spingere i governi ad abbandonare la coltivazione del tabacco sostituendola con colture alternative.

Ricordiamoci che..

Il consumo di tabacco è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di malattie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie e rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale. È importante ricordare che, anche l'utilizzo dei nuovi prodotti dell'industria del tabacco, come le sigarette elettroniche e il tabacco riscaldato, risultano dannosi per la Salute. La popolazione giovanile è uno tra i target maggiormente a rischio per la forte attrattività di questi nuovi prodotti.

Perchè smettere di fumare?

Smettere di fumare permette di migliorare il proprio stile di vita e di recuperare anni in buona salute. I benefici che si ricavano dalla cessazione sono di diversa natura: da quelli legati al miglioramento della forma fisica generale o alla diminuzione del rischio di sviluppare patologie (come il cancro, le malattie cardiovascolari e quelle respiratorie) a benefici di natura estetica (come un alito più fresco, colorito più roseo e riduzione di borse ed occhiaie).

Smettere di fumare consente anche un importante risparmio economico

Qual è il tuo motivo?

PER LA TUA SALUTE

PER LA SALUTE DI CHI TI STA VICINO

PER RISPARMIARE

PER SENTIRTI
PSICOLOGICAMENTE LIBERO

PER MIGLIORARE
IL TUO ASPETTO

PER SENTIRTI PIÙ ACCETTATO
SOCIALMENTE

I tempi di comparsa dei benefici:

- Entro 20 minuti la frequenza cardiaca e la pressione del sangue si riducono.
- Entro 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue diminuisce e torna a livelli normali.
- Entro 2-12 settimane la circolazione del sangue migliora così come le funzioni polmonari.
- Entro 1-9 mesi diminuiscono la tosse e il respiro corto.
- Entro 1 anno il rischio di infarto si riduce del 50% rispetto a quello di un fumatore
- Entro 5-15 anni il rischio di ictus diventa uguale a quello di un non fumatore.
- Entro 10 anni il rischio di tumore ai polmoni diminuisce del 50% e si riduce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, alla cervice uterina e al pancreas.
- Entro 15 anni il rischio di infarto diventa uguale a quello di un non fumatore.



Ricorda

Il luogo di lavoro può essere l'ambiente ideale per incoraggiare i fumatori a smettere di fumare proprio perché i lavoratori vi passano molto tempo e le normative sul fumo possono rappresentare l'input di cui hanno bisogno per riuscire a smettere.

Ricorda che il medico competente può aiutarti in questo percorso direttamente nel tuo luogo di lavoro, oppure puoi rivolgerti ai Centri di Cessazione tabagica del tuo territorio che trovi nelle pagine successive.

LE POLICY AZIENDALI "SMOKE FREE"

I dati scientifici dimostrano come le aziende in cui si attua una chiara politica "senza-fumo" hanno una minor prevalenza di fumatori tra il personale. I dipendenti di aziende "smoke-free" hanno infatti un tempo di astensione dal fumo più lungo, riducono il grado di dipendenza da nicotina e hanno maggiori probabilità di successo nei loro tentativi di cessazione.

A questo si aggiungono tutti i benefici della creazione di contesti e sistemi che rafforzano l'applicazione delle leggi e delle norme sulla protezione dai danni da fumo e l'adozione di atteggiamenti utili alla salute. Gli ambienti di lavoro completamente liberi dal fumo sono infatti associati ad una riduzione nella prevalenza dell'abitudine al fumo ed ad una riduzione del consumo di sigarette da parte dei fumatori, fattori che combinati insieme determinano una riduzione del consumo di sigarette.



COME FARE A SMETTERE DI FUMARE E A CHI RIVOLGERSI

E' bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi. Se non si riesce a smettere da soli la cosa migliore da fare è consultare il proprio medico di famiglia o il medico competente e decidere insieme un percorso. La scienza ha dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800-554088, presente sui pacchetti di sigarette, è un servizio nazionale, anonimo e gratuito, promosso dall'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OssFAD). Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle ore 16:00. Il TVF è un punto di consulenza, ascolto e monitoraggio del fenomeno che si rivolge: ai fumatori e ai loro familiari per indirizzarli e sostenerli nel percorso per smettere di fumare, inviandoli verso i centri antifumo presenti sul territorio nazionale (quelli presenti sul territorio della Città Metropolitana di Milano sono elencati di seguito); ai non fumatori per indicare le strategie di tutela dal fumo passivo; agli ex fumatori per sostenerli in momenti a rischio di ricadute.

Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute

Rete WHP

Per approfondire:

<https://youtu.be/9cWTuJVHGpc>

<https://www.ats-milano.it/aree-interesse/promozione-salute/centri-anti-fumo>

https://www.epicentro.iss.it/fumo/pdf/lavoro_fumo.pdf

<https://smettodifumare.iss.it/it/>



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

CENTRI DI SUPPORTO ALLA CESSAZIONE TABAGICA

ENTE	SEDE	TELEFONO	EMAIL
ASST Melegnano e Martesana	Centro Trattamento tabagismo Via Bellini, 5 Gorgonzola	02/98054627	tabagismo@asst-melegnano-martesana.it
ASST Lodi	Centro Anti Fumo via Pallavicino, 57 Lodi	0371/372425 346/0807398	concettina.varango@asst-lodi.it
ASST Santi Paolo e Carlo	Centro Anti Fumo AO San Paolo - Ambulatorio di Pneumologia Blocco D piano interrato -2	320/2397710	centroantifumo@ao-sanpaolo.it
ASST Fatebenefratelli Sacco	Centro Anti Fumo Ospedale Luigi Sacco via G.B. Grassi, 74 Milano	800638638 02/999599	centroantifumo@hsacco.it
IRCCS Istituto Nazionale Tumori	Centro Anti Fumo della Struttura Semplice Dipartimentale Pneumologia via Venezian, 1 Milano	02/23901 02/23903918	pneumologia@istitutotumori.mi.it
ASST Rhodense	Centro Anti Fumo via Settembrini, 1 Passirana di Rho presso UO Pneumologia Riabilitativa	02/994304590 02/994304603	nosmoking@aogarbagnate.lombardia.it
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico	Centro Anti Fumo Medicina del Lavoro Padiglione Devoto - via S. Barnaba, 8	02/55032615	centroantifumo@policlinico.mi.it
Istituto IEO	Via Giuseppe Ripamonti, 435, 20141 Milano MI	02/94372054	antifumo@ieo.it
AO Humanitas	Via Manzoni, 56 - 20010 Rozzano (MI) Lombardia	02/82242454	licia.siracusano@humanitas.it
IRCCS Ospedale San Raffaele Turro - Milano	Via Stamira d'Ancona, 20 - 20127 Milano (MI) Lombardia	00000 CUP- 0226434180	centroantifumo@hsr.it
APS LILT - Sezione di Milano, Monza e Brianza	Via Venezian, 1 - 20133 Milano (MI) Lombardia	02/49521	prevenzione@legatumori.mi.it
APS LILT - Sezione di Milano, Monza e Brianza	Via Caterina da Forlì, 61 - 20146 Milano (MI) Lombardia	02/49521	prevenzione@legatumori.mi.it
APS LILT - Sezione di Milano, Monza e Brianza	Via Cairoli, 76 - 20099 Sesto San Giovanni (MI) Lombardia	02/49521	prevenzione@legatumori.mi.it
APS LILT - Sezione di Milano, Monza e Brianza	Via Fatebenefratelli,7 - 20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Lombardia	02/49521	prevenzione@legatumori.mi.it
APS LILT - Sezione di Milano, Monza e Brianza	Via Candiani, 2 - 20025 Legnano (MI) Lombardia	02/49521	prevenzione@legatumori.mi.it