

COMUNICATO STAMPA

Berna, 30 maggio 2018

Vale la pena smettere di fumare

I pericoli del tabagismo sulla salute sono ormai noti a tutti. Gli effetti benefici dello smettere di fumare lo sono però meno. In occasione della Giornata mondiale senza tabacco del 31 maggio prossimo, la Lega polmonare desidera rendere consci i fumatori e i loro cari di quanto faccia bene rinunciare al tabagismo. Si impegna in diversi modi per assistere i fumatori che decidono di abbandonare la sigaretta.

La nocività del consumo di tabacco sulle vie respiratorie è ormai accertata: il 90% delle persone affette da BPCO fumano o hanno fumato. Il tabacco è inoltre una delle cause principali del cancro al polmone e delle malattie cardiovascolari. La pubblicità per i prodotti del tabacco si rivolge particolarmente ai giovani, fra cui la proporzione di fumatori è più elevata rispetto alla media generale. È difficile sbarazzarsi della sigaretta, poiché provoca rapidamente dipendenza fisica e psichica.

Un impegno che dà i buoni frutti

In occasione della Giornata mondiale senza tabacco, la Lega polmonare desidera sensibilizzare il pubblico alle conseguenze benefiche del vivere senza fumare, per incitare così i fumatori a smettere: dopo soli 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa e il battito cardiaco tornano a livelli normali e la circolazione sanguigna migliora. Dopo 24 ore non si trova più monossido di carbonio nei polmoni che cominciano a eliminare il muco e gli altri residui del fumo. Dopo alcuni mesi si osserva un aumento della capacità polmonare: meno affanno e progressivamente i problemi respiratori scompaiono. Dopo 10 anni il rischio di cancro al polmone è dimezzato rispetto ai fumatori.

Un'ampia offerta per chi vuole smettere

La decisione di smettere di fumare richiede una strategia strutturata. Perciò la Lega polmonare si impegna presso le persone che lo desiderano mettendo loro a disposizione una ricca gamma di consigli disponibili sulla pagina www.legapolmonare.ch/stop-al-tabagismo. Si può ottenere assistenza personalizzata mettendosi in contatto con le Leghe polmonari cantonali che propongono a loro volta [corsi e attività](#) per dare un taglio netto al tabagismo.

In caso di domande rivolgersi a:

Lega polmonare Svizzera

Elena Strozzi, responsabile politica, promozione della salute e comunicazione

Tel. 031 378 20 38, e.strozzi@lung.ch

Chi respira vive

La Lega polmonare consiglia e assiste le persone affette da malattie polmonari e insufficienze respiratorie affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi, in modo autonomo e beneficiare di una migliore qualità di vita. Grazie alla sua efficace rete di contatti specialistici, difende le esigenze delle sue e dei suoi pazienti promuovendo nel contempo il concetto di autoaiuto. Con misure di prevenzione della salute e con il suo impegno per un'aria pulita, la Lega polmonare si adopera affinché sempre meno persone vengano colpite da malattie polmonari e delle vie respiratorie.