

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna



Provincia
di Ravenna



Comune
di Ravenna



istituto
oncologico
romagnolo



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



Donne
libere dal fumo

Redazione:

Questa pubblicazione è il risultato della collaborazione di professionisti sanitari di diversa estrazione. Per il successo delle strategie contro il fumo è fondamentale che vengano messe in rete le conoscenze e le competenze, in modo da rendere all'utente messaggi coerenti e condivisi.

Hanno contribuito:

Equipe del Centro per la prevenzione e la cura del tabagismo

U.O. Ser.T

M.O. Consultori familiari

U.O. Pediatria di comunità

U.O. aziendale di Pneumologia

Ufficio Stampa

LILT

IOR

Pubblicazione a cura di:

R. Angelini, G. Piancastelli, C. Ricci

Progetto grafico:

M. Edoarda Fava

Il fumo e la donna: perché ne parliamo?

Un tempo, erano soprattutto gli uomini a fumare e a subirne le conseguenze.

Poi le sigarette hanno progressivamente conquistato le donne, per tanti motivi. Abili strategie di marketing hanno promosso per decenni un'immagine positiva della fumatrice: sensuale, in carriera, snella, attiva e sicura di sé . . .

e le sigarette, si sa, catturano subdolamente . . .

Quando si inizia a fumare non si pensa di entrare nella spirale della dipendenza da cui non è semplice uscire.

Queste pagine vogliono fornirti alcune informazioni scientificamente corrette utili ad una maggiore consapevolezza del problema per aiutarti ad essere libera di scegliere.

qui puoi trovare :

Quanto fumano le donne **p. 4**

la sigaretta - cosa la rende così nociva **p. 5**

leggerezze pericolose **p. 6**

dipendere dalla sigaretta **p. 7**

Smettere conviene sempre **p. 8**

donne che fumano e salute respiratoria: un problema emergente **p. 14**

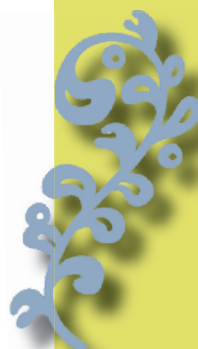
il fumo non fa bene alle donne **p. 15**

Strategie e consigli pratici per smettere di fumare **p. 17**

dove trovare aiuto **p. 19**

Inserto centrale: fatti un dono... il fumo non ti dona.

concorso a premi per chi smette di fumare dal 20 aprile al 20 maggio 2009



Quanto fumano le donne

Negli anni '50 in Italia il numero delle donne fumatrici era estremamente più basso di quello degli uomini.

Col passare del tempo questa differenza si è andata riducendo poiché, mentre gli uomini fumatori calavano costantemente, le donne fumatrici continuavano ad aumentare, arrivando quasi a raggiungere gli uomini all'inizio degli anni '90.

Oggi nelle giovani generazioni l'abitudine al fumo è più diffusa che tra gli adulti e la differenza tra uomini e donne si è annullata, tanto che le giovani fumano più dei loro coetanei.

Dai dati del sistema di sorveglianza Passi, che registra la diffusione di diversi fattori di rischio tra la popolazione, emerge che in provincia di Ravenna 1 residente su 3 è fumatore.

La sigaretta: cosa la rende così nociva

In quel momento magico in cui accendi e aspiri, e quel flusso così desiderato ti avvolge . . .

... si sprigionano più di **4000 sostanze**, di cui solo una è quella che cerchi: la nicotina, responsabile della sensazione di piacere e della dipendenza.

La **nicotina** agisce su gran parte dell'organismo con effetti che ad alte dosi possono determinare alterazioni significative. Dalla combustione della foglia di tabacco si generano altre sostanze, capaci di causare danno, in modi e tempi diversi.

Il **monossido di carbonio** causa un danno immediato e costante in chi fuma, perché sottrae ossigeno alla respirazione. Tutti gli organi ne soffrono. La pelle grigia e spenta di chi fuma ne è lo specchio più evidente.

Sostanze irritanti (acroleina, acido cianidrico, ammoniaca, formaldeide, ossidi di azoto...) e **radicali liberi**, che si producono in enorme quantità nel fumo, causano infiammazione delle mucose che incontrano (alterando la voce, inducendo tosse, costrizione bronchiale...) e, danneggiando le cellule ciliate dell'apparato respiratorio, compromettono la sua funzione di difesa naturale verso le sostanze estranee e le infezioni.

Le sostanze irritanti concorrono con le decine di sostanze cancerogene presenti nel fumo allo sviluppo di tumori.

Le **sostanze tossiche** assorbite portano la loro azione dannosa a tutti gli organi e tessuti, che vanno incontro ad invecchiamento precoce.

Leggerezze pericolose

Le persone fumatrici più attente alla salute, e dunque in cerca di prodotti meno pericolosi, si rivolgono spesso alle cosiddette sigarette leggere pensando che siano meno dannose, in quanto così sono state presentate dalla pubblicità.

Spesso le donne giovani, o quelle che si sono avvicinate al fumo più recentemente, sono più attratte da questo 'modello': *fumo, ma solo sigarette leggere*.

Questa convinzione si è rivelata un inganno, tanto che l'Unione Europea ha vietato la denominazione 'light'. Infatti **non c'è alcuna riduzione del rischio** per chi fuma nell'adozione delle sigarette a minor contenuto di catrame e nicotina; gli studi hanno dimostrato che il modo di fumare si modifica, con un'aspirazione più intensa e spesso anche un aumento del consumo. La maggiore preoccupazione viene dall'aumentato rischio di formazione di tumori molto periferici nel polmone, che danno sintomi molto tardivi e quindi meno aggredibili dalla terapia.

Occorre fare attenzione a strategie commerciali che in modi più o meno velati reintroducono il concetto di fumo 'meno pericoloso', perché inducono a sottovalutare il rischio e ad alimentare la convinzione di non essere dipendenti.

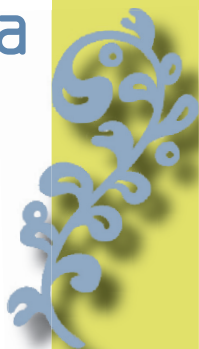
Dipendere dalla sigaretta

“Non posso farne a meno”

“Mi fanno stare bene”

*“So che devono esserci,
quando non le ho mi agito”*

“Dopo un’ora mi mancano”



Quasi attestazioni d'amore sono le frasi che fumatori e fumatrici pronunciano quando si parla del loro bisogno di fumare. Il rapporto col fumo non è mai sereno, anche in chi non desidera smettere. Si entra in ansia molti minuti prima di accenderla e, dopo il sollievo e il picco di gratificazione all'accensione, l'ansia ritorna: mentre spegni una sigaretta, già pensi e programmi la successiva.

Quando si entra in questa spirale, non si sa se si fuma per provare il piacere, o per togliere il disagio fra una sigaretta e l'altra. Quando sei diventata dipendente non sei più tu a decidere di fumare, ma è la nicotina che autoregola la sua assunzione.

La nicotina contenuta nel tabacco, classificata fra le sostanze stimolanti per il suo effetto prevalente, è in grado di creare dipendenza rapidamente, in quanto con l'inalazione arriva in pochi secondi ai recettori cerebrali sensibili alla sostanza. Questi, 'scaricando' dopamina danno quella sensazione di 'ricompensa' che poi determinerà il desiderio costante e insistente, dovuto ad un aumento del numero e dell'attività dei recettori stessi.

Non tutte le persone sviluppano lo stesso grado di dipendenza. Fattori genetici sono probabilmente all'origine di queste differenze individuali.

Chi è molto dipendente fuma un numero maggiore di sigarette al giorno e ne sente un bisogno imperioso già al risveglio o a volte anche durante la notte. Tuttavia, anche persone molto dipendenti riescono a smettere, motivate proprio dalla consapevolezza di questa 'schiavitù' e dal desiderio di essere libere.

Smettere conviene sempre

La paura di smettere è un mito da sfatare:

- **non è vero** che si diventa troppo nervosi: l'esperienza dimostra che il più delle volte l'ex fumatore o l'ex fumatrice diventa più calmo e riflessivo;
- **non è vero** che si desidera la sigaretta in continuazione e per anni: il metodo di cessazione usato è importante, tuttavia nel tempo la voglia di fumare declina fino a farsi episodica;
- **non è vero** che inevitabilmente si aumenti molto di peso: se si controlla l'alimentazione e si approfitta della maggiore energia che si acquista per iniziare una regolare attività fisica, si può mantenere lo stesso peso o avere un aumento contenuto, che può tornare alla normalità nel medio termine.

**Smettere di fumare fa aumentare moltissimo
l'autostima e la sicurezza di sé.**

Chi smette di fumare si sente felice e orgoglioso di ciò che ha fatto e riceve spesso apprezzamento familiare e sociale.



Corte 18

Maison de Beauté et Relax
...il piacere di piacersi



driadi
Wellness & Beauty Club



Figurella

Ivana

centro salute e bellezza

la Viola
Fammi



Le Margherite
centro estetico



Salus
Beauty
Farm



Terme di Cervia



TERME DI PUNTA MARINA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna



Fatti un dono ...il fumo non ti dona

Concorso a premi per smettere di fumare
riservato alle donne residenti in provincia di Ravenna

Sei una fumatrice?
Vuoi cogliere un'occasione per smettere?

Se riesci a non fumare per almeno 1 mese, dal 20 aprile al 20 maggio 2009, puoi partecipare all'estrazione di bellissimi premi.

Leggi il regolamento, compila e spedisce la scheda di partecipazione entro il 19 aprile.



Provincia
di Ravenna



Comune
di Ravenna



istituto
oncologico
romagnolo



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Regolamento

- Per partecipare al concorso e all'estrazione dei premi finali, dovrai spedire entro il 20 aprile la scheda allegata scegliendo una delle seguenti modalità:
 - posta: Centro per la prevenzione e cura del tabagismo, v. Zaccagnini 22, 48018 Faenza
 - fax: Centro per la prevenzione e cura del tabagismo - 0546-602510
 - on-line: www.ausl.ra.it
 - e-mail: centro.antifumo@ausl.ra.itIn caso di spedizione postale, farà fede il timbro.
- La scheda dovrà contenere tutti i dati richiesti, sia quelli relativi alle fumatrici concorrenti sia quelli relativi al testimone.
- Possono partecipare tutte le fumatrici che fumano ogni giorno da almeno un anno e che sono residenti o domiciliate nella provincia di Ravenna. In caso di minore età è necessaria l'autorizzazione del genitore.
- Tutte le concorrenti si impegnano a smettere di fumare dal giorno 20 aprile 2009 e a non fumare almeno per le 4 settimane successive, quindi fino al 18 maggio.
- Al termine delle 4 settimane del concorso, in occasione delle iniziative per la "Giornata Mondiale senza Tabacco" che si celebra il 29 maggio, le vincitrici riceveranno i premi offerti dagli sponsor locali.
- Il Comitato Organizzatore, in base alle regole del concorso, potrà effettuare una verifica attraverso il testimone e le vincitrici verranno sottoposte a semplici test non invasivi e assolutamente indolori, per verificare che non abbiano fumato durante le quattro settimane indicate (misurazione del monossido di carbonio nel respiro e della cotinina nelle urine).
- I dati delle partecipanti verranno usati dal Comitato Organizzatore per la verifica dell'efficacia dell'intervento e ai soli fini del concorso.



Premi in palio per i residenti nell'Ambito di Ravenna (comuni di Ravenna, Russi e Cervia)

II premio

15 trattamenti di ginnastica attiva personalizzata presso Figurella via D'Azeglio 3 Ravenna.

III premio

10 ingressi SPA, Terme e Fitness presso la palestra Life Planet via Canalazzo 67 Ravenna.

IV premio

Serie di trattamenti completi corpo "Il Sale sulla Pelle", "La Valle dell'Eden" e "Pretty Woman" presso le Terme di Cervia.

V premio

1 abbonamento della durata di tre mesi per acquagym presso la palestra Life Planet via Canalazzo 67 Ravenna.

VI premio

1 abbonamento "fitness" della durata di un mese presso la palestra Life Planet via Canalazzo 67 Ravenna
1 trattamento presso il centro estetico Salus Beauty Farm via De Tomai 16 Ravenna.

VII premio

5 ingressi presso la palestra Body 2000 Piazza Ridracoli 1 Ravenna.

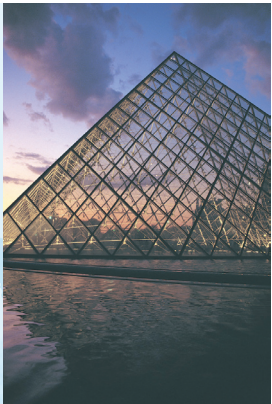
Premi in palio per i residenti nell'Ambito di Faenza (comuni di Faenza, Brisighella, Castel Bolognese, Solarolo, Riolo Terme e Casola Valsenio)

II premio

10 trattamenti personalizzati presso il centro Figurella Corso Matteotti 45 Faenza.
15 ingressi presso la palestra Slam - Movimento e Tempo Libero via Volta 5 Faenza.



1° premio Weekend a Parigi per 2 persone



III premio

1 pacchetto benessere comprendente 6 ingressi giornalieri in piscina termale e 6 ingressi alla "fitness room" presso le Terme di Riolo Bagni.

IV premio

1 pacchetto benessere comprendente 1 ingresso in piscina termale, 1 massaggio manuale, 1 lettino abbronzante, 1 ingresso alla "fitness room" presso le Terme di Riolo Bagni.

1 pacchetto "Welcome" della durata di una settimana presso la palestra Slam - Movimento e Tempo Libero via Volta 5 Faenza.

V premio

1 pacchetto "Welcome" della durata di una settimana presso la palestra Slam - Movimento e Tempo Libero via Volta 5 Faenza.

1 giornata "benessere" per 2 persone presso Wellness & beauty club Driadi Piazzale Pancrazi 1/A Faenza.

VI premio

1 pacchetto "Welcome" della durata di una settimana presso la palestra Slam - Movimento e Tempo Libero via Volta 5 Faenza.

1 giornata benessere con ingresso al termarium, peeling al corpo con sale alla vaniglia, massaggio rilassante antistress viso-corpo, rilassamento in vasca "Olimpia" con fango polinesiano, cromoterapia e massaggio in culla presso il Centro Benessere La Viola via De Gasperi 115 Faenza.

VII premio

1 ciclo di trattamento viso presso il Centro Estetico Le Margherite via Galilei 4/9 Faenza.

Premi in palio per i residenti nell'Ambito di Lugo (comuni di Lugo, Bagnacavallo, Fusignano,

Conselice, Cotignola, Bagnara, Alfonsine, Lavezzola, Bagnara)

II premio

15 trattamenti di ginnastica attiva personalizzata presso Figurella via Baracca 21 Lugo.

III premio

10 ingressi alla palestra Squash & Gymn' via Acquacalda 25 Lugo.

1 ciclo di trattamenti (massaggio antistress, pressoterapia, lampade viso e corpo) presso "Ivana Centro Salute e Bellezza" corso Mazzini 9 Lugo.

IV premio

corso di 1 mese di acquagym (tre volte a settimana) e 5 docce solari presso le Terme di Punta Marina.

V premio

1 settimana di ingresso alla palestra Squash & Gymn' via Acquacalda 25 Lugo.

1 ingresso in zona relax per una persona (durata 1 ora) e 1 massaggio olistico (durata 30 min) presso Corte 18 - Maison de Beauté et Relax Corso Vittorio Veneto 18 Massa Lombarda.

VI premio

1 settimana di ingresso alla palestra Squash & Gymn' via Acquacalda 25 Lugo.

1 trattamento viso "crash treatment" presso Corte 18 - Maison de Beauté et Relax Corso Vittorio Veneto 18 Massa Lombarda.

VII premio

1 settimana di ingresso alla palestra Squash & Gymn' via Acquacalda 25 Lugo.

Abbonamento per n. 6 sedute al solarium doccia presso Corte 18 - Maison de Beauté et Relax Corso Vittorio Veneto 18 Massa Lombarda.

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE

Concorso a premi per smettere di fumare

da spedire entro il 19 aprile 2009

PARTECIPANTE AL CONCORSO

Cognome e nome

Data di nascita

Dipendente di: Azienda Usl ☐
Comune di Ravenna ☐
Provincia di Ravenna ☐
Altro ☐

Professione

Residenza o domicilio

Indirizzo

CAP Comune

Telefono

Sigarette (sigari o pipa) fumate al giorno

fumo da anni

Precedenti tentativi di smettere:

nessuno ☐ 1/2 ☐ 3 o più ☐

Mi impegno a partecipare osservando le regole del concorso
(vedi regolamento del concorso)

Firma del concorrente

Per le minorenni:

Autorizzazione del genitore SI ☐

Firma del genitore

TESTIMONE DEL PARTECIPANTE

Cognome e nome

Indirizzo

CAP Comune

Telefono

Firma del testimone

Compilare e spedire (anche e-mail) a:

Centro per la prevenzione e cura del tabagismo - via Zaccagnini 22 - 48018 Faenza

e-mail: centro.antifumo@ausl.ra.it

Per iscrizioni on-line: www.ausl.ra.it

Responsabile del trattamento è il Comitato Organizzatore del concorso. Al richiedente competono i diritti previsti dal D.Lgs. 196/03, e quindi potrà accedere ai suoi dati chiedendone la correzione, l'integrazione e, ricorrendone gli estremi di legge, la cancellazione o il blocco.

Dove trovare aiuto

Il Centro per la prevenzione e la cura del tabagismo dell'Ausl di Ravenna è formato da una équipe multidisciplinare (medici, psicologi, assistenti sanitari, dietiste) che aiuta le persone che desiderano smettere di fumare attraverso terapie di gruppo o individuali, adottando interventi raccomandati da linee guida scientifiche internazionali e fornisce anche consulenza dietetica per limitare l'aumento di peso.

Il Centro, che si avvale del sostegno della Lega per la lotta contro i tumori e dello IOR è attivo dal 2001 e ha trattato più di 1000 pazienti.

L'accesso è gratuito, senza necessità di richiesta medica, previo appuntamento telefonico.

Per informazioni e prenotazioni,
telefonare

dal lunedì al venerdì dalle 11 alle 13

Tre sono le sedi:

Centro antifumo di Ravenna

presso CMP; 2° piano, S. Igiene Pubblica,
via Fiume Montone Abbandonato 134
tel. 0544-286687

Centro antifumo di Bagnacavallo

presso Servizio Igiene pubblica
via Vittorio Veneto 8
tel. 0545-283055

Centro Antifumo di Faenza

presso Servizio Igiene Pubblica
via Zaccagnini 22 Faenza
tel. 0546-602503



AURORA
ASSOCIAZIONE EX FUMATORI

Liberarsi delle sigarette rende più belle e più giovani.

Dopo aver smesso si sta meglio fisicamente... e si vede!

Il monossido di carbonio si elimina già dopo 1-2 giorni e si ripristina immediatamente la quota di ossigeno che prima veniva sottratta alla respirazione: ne beneficiano da subito tutti i tessuti:

La pelle si schiarisce in modo sorprendentemente rapido e resta più luminosa, mentre migliora l'energia fisica

Sparisce l'odore di fumo, l'alito diventa fresco e gradevole, i denti più bianchi.

Le mucose 'rifioriscono', riacquistano la loro normale sensibilità, la voce si schiarisce e i sintomi respiratori, se presenti, si attenuano.

Si acquiscono gusto e olfatto e aumenta il desiderio sessuale.

Donne che fumano e salute respiratoria: un problema emergente

Molte malattie dovute al fumo, un tempo ritenute frequenti o quasi esclusive del sesso maschile, sono in aumento fra le donne. E' bene intervenire con tempestività perché:

- l'abitudine al fumo si sta ampiamente diffondendo tra le giovani donne;
- studi scientifici recenti hanno dimostrato una maggiore sensibilità al danno respiratorio da fumo nelle donne.

Il tumore del polmone, pur rimanendo molto più frequente negli uomini, sta aumentando notevolmente nelle donne occidentali. A causa della maggior sensibilità le donne si ammalano con un numero minore di sigarette e soprattutto in età più precoce rispetto agli uomini.

In Italia, negli ultimi vent'anni il tumore del polmone è in aumento nelle donne, in controtendenza rispetto agli uomini.

Il fumo di sigaretta è il principale fattore di rischio anche per lo sviluppo della broncopatia cronica ostruttiva (BPCO), diffusa ormai in modo simile nei due sessi. Smettere di fumare è la misura singola più efficace per rallentare la progressione di questa malattia cronica e invalidante.

Nelle donne fumatrici con un danno respiratorio preesistente, il fumo causa un declino della funzionalità polmonare più rapido che nell'uomo.

La donna è anche più sensibile al fumo passivo e all'inquinamento ambientale urbano: i rischi di malattie respiratorie nelle donne che fumano sono maggiori.

Il fumo non fa bene alle donne

Il danno ormonale

La nicotina influenza l'equilibrio endocrino centrale della donna con alterazioni del ciclo ovulatorio. Le fumatrici in età fertile sono più soggette a disturbi mestruali per una diminuzione degli estrogeni.

La riduzione della fertilità

La nicotina agisce sulle tube, rallentando il passaggio al loro interno degli spermatozoi, rendendo il concepimento più difficoltoso rispetto alle non fumatrici.

La terapia anticoncezionale

L'uso della terapia anticoncezionale ormonale comporta un lieve incremento del rischio di eventi cardiovascolari (trombosi, infarto, ictus). Le donne fumatrici che assumono contraccettivi ormonali hanno un aumento considerevole del rischio cardiovascolare.

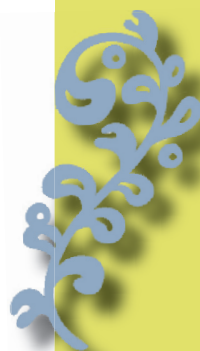
I tumori della cervice uterina

Il rischio di ammalarsi di cancro al collo dell'utero è raddoppiato nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici.

Menopausa e osteoporosi

La menopausa compare da uno a due anni prima nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici. I disturbi legati alla menopausa sono più importanti nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici.

Il rischio di osteoporosi, che provoca dolori e facilità alle fratture, è maggiore nelle fumatrici.



Il danno per la gravidanza e il bambino

- Il fumo provoca un maggior rischio di aborto spontaneo e di gravidanze extrauterine; altera il decorso della gravidanza, aumentando la probabilità di insufficienza placentare, con ritardo di crescita e rischio di parto prematuro.
- Il fumo materno provoca una diminuzione significativa del peso alla nascita del bambino, a causa di riduzione dell'apporto sanguigno placentare.
- Le sostanze contenute nel fumo di sigaretta, assorbite dalla madre, passano direttamente al nascituro attraverso il cordone ombelicale e la placenta. Il feto va incontro ad un aumento della frequenza cardiaca, una minore circonferenza cranica, nonché una predisposizione a malattie croniche dell'apparato respiratorio, otite media, asma e allergie.
- Nelle mamme fumatrici il latte materno si riduce sia come quantità giornaliera sia come qualità (diminuzione del contenuto in grassi).
- Le sostanze contenute nel fumo vengono secrete nel latte, compresa la nicotina.

Il fumo passivo

Due terzi della corrente di fumo prodotta dalla sigaretta si disperde nell'ambiente. Le mamme devono essere attente a non esporre i propri bambini al fumo passivo, per i danni diretti che questo provoca e per non indurre abitudine all'inalazione di nicotina.

Strategie e consigli pratici per smettere di fumare

Decidi di prenderti cura di te e della tua salute.

I motivi per liberarsi delle sigarette sono tanti, trova quello che per te è decisivo.

I dubbi e gli alibi si superano quando percepisci che hai tanto da guadagnare e che i vantaggi del non fumare sono più importanti di ciò che lasci alle spalle.

La sensazione di non essere capace e di non riuscire a fare 'il salto' ti può scoraggiare; per questo può essere utile l'esperienza dei tanti che prima di te sono riusciti a smettere, **condensata** in questi pochi, ma efficaci, suggerimenti.

Stabilisci un breve periodo di riduzione graduale:

- compra un solo pacchetto per volta ed elimina le scorte;
- tieni il pacchetto lontano da te, tanto da doverti alzare per prenderlo;
- rifiuta le sigarette che ti vengono offerte;
- stabilisci luoghi e situazioni precise nei quali non fumi.

Programma un giorno preciso per la cessazione, non troppo lontano nel tempo:

- comunica la tua intenzione di smettere a persone di cui ti fidi, perché ti sostengano nel mantenere la tua decisione.

Cambia alcune abitudini:

- bevi almeno 2 litri di acqua al giorno e riduci i caffè;
- aumenta il consumo di frutta e verdura fresca;
- aumenta l'attività motoria secondo le tue preferenze e possibilità;
- trova un'attività da fare immediatamente dopo i pasti.

Dopo la cessazione:

- elimina le sigarette residue dal tuo ambiente e cerca di evitare per qualche tempo luoghi e persone che ti inducevano a fumare;
- ricorda sempre le tue motivazioni o la tua buona ragione per smettere;
- ritagliati piccoli spazi per te durante la giornata per i tuoi interessi o il tuo relax.

Quando si smette, possono comparire inizialmente sintomi di astinenza (insonnia o sonnolenza, irritabilità, tristezza...) fastidiosi ma mai gravi, che si riducono gradualmente nell'arco di poche settimane.

Il più importante è il desiderio impellente ed imperioso di fumare, causato dal bisogno di nicotina al quale il cervello era abituato.

Si può avere un aiuto utilizzando sostituti della nicotina o farmaci che interferiscono coi meccanismi centrali della nicotina.

Per saperne di più puoi rivolgerti a personale qualificato del **Centro per la prevenzione e la cura del tabagismo dell'Ausl di Ravenna**, che potrà consigliarti sul trattamento farmacologico e sui metodi attualmente riconosciuti come validi per aiutare chi vuole smettere di fumare.

Dove trovare aiuto

Il Centro per la prevenzione e la cura del tabagismo dell'Ausl di Ravenna è formato da una équipe multidisciplinare (medici, psicologi, assistenti sanitari, dietiste) che aiuta le persone che desiderano smettere di fumare attraverso terapie di gruppo o individuali, adottando interventi raccomandati da linee guida scientifiche internazionali e fornisce anche consulenza dietetica per limitare l'aumento di peso.

Il Centro, che si avvale del sostegno della Lega per la lotta contro i tumori e dello IOR è attivo dal 2001 e ha trattato più di 1000 pazienti.

L'accesso è gratuito, senza necessità di richiesta medica, previo appuntamento telefonico.

**Per informazioni e prenotazioni,
telefonare dal lunedì al venerdì dalle 11 alle 13**

Tre sono le sedi:

Centro antifumo di Ravenna

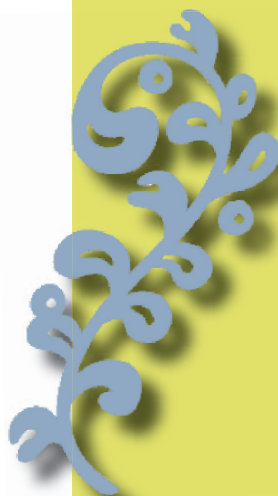
presso CMP; 2° piano, Servizio Igiene Pubblica,
via Fiume Montone Abbandonato 134
tel. 0544-286687

Centro antifumo di Bagnacavallo

presso Servizio Igiene pubblica
via Vittorio Veneto 8
tel. 0545-283055

Centro Antifumo di Faenza

presso Servizio Igiene Pubblica
via Zaccagnini 22 Faenza
tel. 0546-602503



...smettere di
fumare è possibile,
a volte occorrono
più tentativi, non
ti devi scoraggiare!