

FUMO: PERICOLOSO FATTORE DI RISCHIO

Il fumo è un **fattore di rischio modificabile** e uno dei **più pericolosi** per la salute del cuore.

- La **prospettiva di vita** di un fumatore è **otto anni inferiore** a quella di un non fumatore
- I fumatori, rispetto ai non fumatori, hanno una **probabilità**:



La nicotina e il monossido di carbonio contenuti nelle sigarette hanno effetti nocivi.

- La **nicotina** stimola il corpo a produrre adrenalina, che **augmenta il battito cardiaco** costringendo il cuore a un maggior lavoro, e **favorisce la formazione di coaguli** nel sangue (trombosi)
- Il **monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno** trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo

Smettere di fumare...

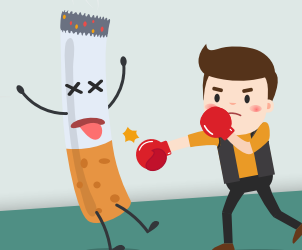
Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo

Non è mai troppo tardi per smettere e i benefici cominciano subito:

- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente**

10 CONSIGLI PER SMETTERE DI FUMARE

1. Volerlo assolutamente
2. Fissare una data favorevole per smettere
3. Essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi al primo tentativo
4. Tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. Cambiare le proprie abitudini: mangiare più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, svolgere regolare attività fisica
6. Tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. Non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare "solo una sigaretta"
8. Evitare, in particolare all'inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. Premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. Smettere completamente, non in maniera graduale



CONSUMO DI ALCOL E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il sangue fornisce sostanze nutritive e altri elementi alle varie parti del corpo, compreso l'**alcol** che viene **assorbito direttamente nel flusso sanguigno** prevalentemente attraverso lo stomaco e l'intestino tenue

L'**abuso di alcol** può causare:

- **aumento continuo della frequenza cardiaca**

Per frequenza cardiaca si intende il **numero di battiti cardiaci al minuto**

Il consumo regolare di alcolici può causare **episodi di tachicardia** (aumento della frequenza cardiaca a causa di problemi nei segnali elettrici che producono un battito cardiaco)

- **ipertensione**

La pressione sanguigna è la misura della **forza che il sangue esercita contro le pareti dei vasi sanguigni**

Si parla di ipertensione quando il sangue è **pompato con più forza nelle arterie**

L'elevata pressione sanguigna può causare **indurimento e ispessimento delle arterie**, un fattore di rischio per infarto e ictus

- **indebolimento del muscolo cardiaco**

La cardiomiopatia è il **danneggiamento del muscolo cardiaco**, o miocardio

Il consumo eccessivo di alcol può causare cardiomiopatia, chiamata «**dilatativa**» quando il muscolo cardiaco indebolito provoca l'allargamento delle quattro camere cardiache, con conseguenti **contrazioni più deboli e problemi di circolazione sanguigna**

- **battito cardiaco irregolare**

Le aritmie, ossia i **cambiamenti nel ritmo cardiaco**, possono causare **arresto cardiaco** e ictus



Ricorda...

L'alcol è una **sostanza tossica** per la quale **non è possibile identificare livelli di consumo raccomandabili o sicuri**, anche a causa delle differenze individuali in termini di vulnerabilità ai suoi effetti. A parità di dose assunta, i livelli di alcolemia possono variare in funzione di **età, genere, abitudine al bere, ingestione contemporanea di cibo o tipo di bevanda** che influenzano la velocità con cui l'alcol viene assorbito e metabolizzato dal corpo

Bibliografia

SIPREC Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare. Fattori di rischio – Fumo. Disponibile al sito <https://www.siprec.it/fattori-di-rischio-fumo/> Ultimo accesso: 29 novembre 2021. **Istituto Superiore di Sanità (ISS).** Fumo e malattie cardiovascolari. Il progetto cuore. Disponibile al sito <http://www.cuore.iss.it/prevenzione/fumo> Ultimo accesso: 16 novembre 2021. **Società Italiana Scienze Mediche SISMED.** Alcol e cuore. Disponibile al sito <https://www.sismed-it.com> Ultimo accesso: 16 novembre 2021. **Epicentro - ISS.** Dossier alcol – guadagnare salute. Disponibile al sito <https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute> Ultimo accesso: 17 novembre 2021