

Il programma **"GUADAGNARE SALUTE"**, promosso dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità, con le Regioni e gli Enti locali, si propone di contrastare i 4 rischi fondamentali per la salute, fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione, mancanza di attività fisica.

Uno degli obiettivi di **"GUADAGNARE SALUTE"** è la diffusione di messaggi sui corretti stili di vita da cui derivano benefici scientificamente provati, e sperimentabili ogni giorno dal cittadino.

Garantire una corretta informazione è fondamentale per facilitare scelte consapevoli, utili al proprio benessere e alla salute della propria famiglia.



[guadagnare.salute.it](http://guadagnare.salute.it)  
[salute.gov.it](http://salute.gov.it)

QUELLO CHE È IMPORTANTE SAPERE PER GUADAGNARE SALUTE



guadagnare  
salute  
rendere facili le scelte salutari



Regione Lombardia  
Sanità

## LA SALUTE DA NON MANDARE IN FUMO



### **Essere donna, un vantaggio da difendere**

È risaputo che le donne hanno una vita media più lunga di quella degli uomini.

Tuttavia negli ultimi tempi, anche tra le donne, sono sempre più frequenti comportamenti dannosi per la salute, con un aumento delle abitudini nocive rispetto a quelle più salutari.

In Italia 1 donna su 4 consuma abitualmente sigarette.

Quando si fuma una sigaretta, nei polmoni si sprigionano più di 4000 sostanze nocive. Tra le più pericolose vi è sicuramente il catrame, che è una sostanza cancerogena.

Inoltre, è utile sapere che il fumo può ridurre la fertilità della coppia.



**SMETTERE DI  
FUMARE SCEGLIENDO  
LA SALUTE**

### **Come posso smettere?**

Smettere di fumare a volte può essere difficile, ma è possibile.

Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più problematiche e nei primi 4 giorni si possono avvertire i sintomi di astinenza, che tendono però ad attenuarsi già nella prima settimana.

Nel tuo impegno quotidiano non sei sola, puoi anche contare sul sostegno delle istituzioni e delle iniziative promosse sul territorio.

### **Quali benefici avrò?**

Le rinunce necessarie per seguire uno stile di vita sano sono presto ripagate.

Se fumi e decidi di smettere i benefici non tardano ad arrivare.

Quando abbandoni la sigaretta, in poco tempo respiri meglio, il tuo corpo ritrova la giusta forma e il tuo aspetto migliora sensibilmente.

**ED È SUBITO  
SALUTE**



**Quando si smette di fumare, in poco tempo si possono ottenere anche notevoli benefici estetici: il viso appare più disteso e il colorito diventa più roseo, gli occhi sono più limpidi, si riducono le occhiaie e le borse palpebrali, l'alito è più fresco e i capelli appaiono più lucidi.**

### **I benefici per chi smette**

Quando si smette di fumare si ottengono numerosi benefici:

- si respira meglio e gradualmente spariscono tosse e problemi dell'apparato respiratorio
- aumenta la resistenza fisica e migliora la prontezza di riflessi
- si hanno una maggiore concentrazione e calma
- si dorme meglio
- diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie, cardiache e il pericolo di ictus
- dopo 10 anni lo stato di salute è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato

**CAMBIARE  
STILE DI VITA... NON È  
SOLO FUMO**



**Per essere ancora più motivate a smettere e moltiplicare i benefici per la salute, si può seguire un'alimentazione equilibrata e fare attività fisica ogni giorno.**

### **La leggerezza si conquista con le giuste scelte**

Spesso uno dei motivi che condiziona la donna che vuole smettere di fumare è il timore di ingrassare.

Un aumento di peso di circa 2-3 kg è possibile, per evitare che accada è importante seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, ridurre le porzioni di cibo, mangiare frutta e verdura 5 volte al giorno, bere molta acqua e limitare il consumo di alcol.

### **Così la salute cambia passo**

Se ad un'alimentazione sana si associa un'attività fisica quotidiana sarà ancora più facile evitare di prendere qualche chilo. È importante sfruttare ogni occasione per mantenersi attivi, come camminare, andare in bicicletta, preferire le scale all'ascensore, correre e ballare.

Fare un po' di movimento ogni giorno aiuta a mantenere la forma fisica, migliora l'umore e favorisce le relazioni sociali.

**UN'ATTESA  
ANCORA PIÙ  
DOLCE**



**Qualsiasi momento è quello giusto per smettere di fumare, tuttavia ci sono periodi nella vita di una donna che risultano più importanti di altri per scegliere di cambiare stile di vita.**

### **In gravidanza, smettere vale doppio**

Smettere di fumare è una scelta sicura e responsabile per tutelare la salute del nascituro.

Non fumando la futura mamma può evitare complicazioni durante la gravidanza e il rischio di un basso peso alla nascita.

### **Una volta smesso perché riprendere?**

Anche durante l'allattamento è importante non fumare per non trasmettere sostanze nocive al bambino.

Inoltre, un ambiente libero dal fumo riduce i rischi di malattie respiratorie, asma e otiti nei neonati.

**Non fumare è la scelta migliore per tutelare la salute della propria famiglia.**

**AD OGNI ETÀ  
IL SUO  
BENESSERE**



**Ogni momento della vita ha il suo benessere: anche in menopausa è importante non fumare.**

### **Menopausa, più tardi è meglio**

Seguire un corretto stile di vita è una regola sempre valida perché permette di guadagnare salute anche per il futuro.

Il fumo influisce sulla vita ormonale della donna e può anticipare di uno o due anni l'arrivo della menopausa, aumentando il rischio di osteoporosi, malattia che riduce la massa delle ossa e che predispone più facilmente alle fratture.

### **Prendersi cura di sé, una scelta per stare bene**

Smettere di fumare migliora lo stato di salute generale, la forma fisica e l'aspetto esteriore, permettendo alla donna di vivere al meglio questa fase della vita.

**TELEFONO VERDE  
CONTRO IL FUMO  
800.554.088**



### **Cosa fare per smettere di fumare**

Smettere di fumare da soli è possibile, ma si può anche chiedere aiuto: ci si può rivolgere al proprio medico di fiducia per decidere insieme il percorso più adatto, oppure si possono contattare i Centri anti-fumo presenti sul territorio.

Smettere di fumare: un impegno quotidiano più facile da portare avanti grazie ai servizi e alle istituzioni che promuovono la salute e che offrono il loro sostegno a chi vuole cambiare stile di vita.

**Per saperne di più e ricevere informazioni è utile chiamare il Telefono Verde contro il Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità (OSSFAD) 800.554.088**