

Smettere di fumare... ...senza se e senza ma

Il dibattito su quali siano i rischi del fumo è sempre aperto.

a cura del dott. Gaetano Mottola
Resp. Cardiologia - Resp. Lab. di Ecocardiografia
Casa di Cura Montevergine (AV)



Ci sono evidenze inoppugnabili che il fumo possa essere non solo dannoso ma sicuramente mortale mentre, talvolta, articoli pubblicati a dir poco fantasiosi, ne sostengono addirittura la qualità positiva per esempio sul rallentamento della progressione dell'Alzheimer o sull'incidenza del cancro del colon. Questo articolo basato su evidenze scientifiche serie e consolidate, tende ad evidenziare la fatalità legata all'abitudine al fumo. Le malattie mortali principali causate dal fumo sono: il cancro, le malattie ostruttive croniche del polmone e le malattie cardiovascolari. In più il fumo è una causa importante di morbilità: da intendersi come fattore generico favorente malattie. I rischi del fumo sono dipendenti dalla dose e dalla durata dell'abitudine al fumo ed in media i fumatori

di sigaretta in special modo, perdono 7,5 anni di vita. Per quanto riguarda il cancro, gli organi colpiti, sono i più vari: polmoni, vie respiratorie superiori, vescica, pancreas, esofago, rene, cuore, aorta (aneurisma), cervello (ictus). Le curve che paragonano i rischi totali dei fumatori rispetto a coloro che non hanno mai fumato, indicano una differenza nella sopravvivenza che è sempre più alta man mano che l'età avanza.

■ Ma quali sono i benefici sulla salute della cessazione dell'abitudine al fumo?

Smettere di fumare:

1. accresce la longevità;
2. stabilizza il rischio di cancro nel polmone ma non lo riduce in assoluto;
3. riduce il rischio di malattia cardiaca in 10 anni;
4. riduce in modo accelerato

il declino della funzione polmonare;

5. migliora la fertilità;

6. migliora il recupero dagli interventi di chirurgia.

È bene precisare che questi benefici sono riferiti a fumatori che poi smettono. Dai punti su citati si evince che smettere di fumare fa bene ma non aver mai fumato fa meglio.

■ Esaminiamo ora, in modo molto dettagliato, quali sono gli effetti dello smettere di fumare in termini di minuti, ore, settimane, mesi ed anni.

A **20 minuti** la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca ritornano normali.

A **8 ore** la nicotina e l'anidride carbonica nel sangue si dimezzano e l'ossigeno ritorna a livelli normali.

A **24 ore** l'anidride carbonica è eliminata e i polmoni comin-

ciano a liberarsi dal muco.

A **48 ore** la nicotina è eliminata mentre i sensi del gusto e dell'odorato sono molto migliorati.

A **72 ore** si respira meglio, i bronchi cominciano a rilassarsi e i livelli di energia totali dell'organismo aumentano.

A **2/12 settimane** la circolazione migliora.

A **3/9 mesi** la funzione polmonare è accresciuta del 10% e la tosse è ridotta.

A **5 anni** il rischio di attacco cardiaco si dimezza.

A **10 anni** il rischio di cancro del polmone si dimezza rispetto a chi continua a fumare e il rischio di attacco cardiaco si eguaglia a chi non ha mai fumato.

[Questi dati sono derivati dall'Autorità di Educazione alla Salute del Governo degli Stati Uniti.]

■ Esaminiamo ora gli effetti della cessazione del fumo sulla mortalità totale.

Uno studio pubblicato sul giornale inglese di medicina del 1994, indicava che la metà di tutti i fumatori di sigarette morirà proprio in ragione del loro consumo.

Quelli che smettono di fumare prima dei 35 anni di età eliminano quasi del tutto il rischio. Il 41% dei fumatori con età compresa fra i 35 ed i 69 anni morirà, ciò paragonato al 20% dei non fumatori. Per ogni 5 fumatori che smettono di fumare prima dei 50 anni, 1 eviterà una morte prematura.

Esaminiamo gli effetti della cessazione del fumo sul cancro.

A 60 anni uno su 17 uomini e una su 24 donne che smettono di fumare possono evitare il cancro del polmone. A 50 anni ciò accadrà in 1 su 10 uomini ed in 1 su 14 donne. A 40 anni, 1 su 8 uomini: a 30 anni 1 su 7 uomini. ■

Cessazione del fumo e malattie cardiovascolari

Per quanto riguarda questo delicato argomento la letteratura mondiale divide i fumatori in "fumatori sani" e "fumatori con malattia cardiovascolare".

Nei "fumatori sani" il rischio di mortalità dura fino a 10 anni dopo la cessazione per raggiungere poi quello dei non fumatori.

In questi "fumatori sani" il rischio di infarto miocardico acuto si riduce solo dopo 3/4 anni.

Nei fumatori che hanno già una malattia cardiovascolare la cessazione dimezza il rischio in 1-13 anni.

In questa stessa classe, una persona su cinque che smette di fumare, elimina eventi cardiovascolari nei prossimi 10 anni.

Pressione sanguigna, ICTUS, funzione renale

La pressione sanguigna si riduce (indipendentemente dal peso corporeo) dopo la cessazione del fumo.

Nel monitoraggio Holter di 24 ore, si è notato in questi pazienti un abbassamento di pressione nelle ore diurne dopo una settimana dalla cessazione del fumo. I pazienti che avevano smesso di fumare avevano una riduzione della stenosi carotidea paragonata a coloro che continuavano a fumare. La cessazione riduce il rischio di ictus allo stesso livello di un non fumatore dopo 5 anni. Bisogna anche considerare, e ciò va sottolineato, che i farmaci per l'ipertensione arteriosa sono meno efficaci nei fumatori e ancora, chi ha smesso di fumare ha una funzione renale migliore rispetto a chi continua.

Funzione polmonare

Anche per la funzione polmonare vale lo stesso discorso in quanto la spirometria dimostra che i parametri di funzione sono migliorati in coloro che hanno smesso di fumare rispetto a chi continua.

Altri benefici della cessazione del fumo.

Minimizzazione del rischio di osteoporosi, frattura dell'anca e malattia periodontale. Ridotto il rischio di artrite reumatoide. Si riduce anche il rischio di cataratta, di aneurisma aortico e di malattia arteriosa periferica.

La disamina piuttosto catastrofica, ma rigidamente scientifica, dei danni del fumo ci fa concludere che il fumo stesso è sicuramente la minaccia più concreta che oggi abbiamo contro la nostra salute.