

**NOTIZIE DAL CENTRO****RIDUZIONE DEL FUMO E AUMENTO DEL RISCHIO DI PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI E D'INFARTO**

Una meta-analisi condotta su 141 studi provenienti da 21 paesi, mostra che **la riduzione del rischio di patologie cardio-vascolari e del rischio di infarto è effettiva solo con la completa cessazione del fumo, mentre rimane molto elevata anche fumando una sola sigaretta al giorno.** Gli studi consultati fanno riferimento a un numero totale di 110.000 nuovi casi di patologie cardio-vascolari e di 135.000 nuovi casi d'infarto. In ogni studio, sono stati analizzati i **rischi associati al consumo di una, cinque e venti sigarette al giorno** per le patologie cardio-vascolari e per l'infarto e sottoposti a controllo statistico almeno per l'età e il genere. Come anticipato, lo studio stima che il consumo di una sigaretta al giorno è associato in un incremento dal 48% al 74% del rischio di patologie cardio-vascolari negli uomini, dal 57% al 119% nelle donne, mentre **il rischio d'infarto per entrambi i generi sale al 30%.** Più o meno, per questi fumatori molto moderati, si tratta di un incremento del rischio per le patologie cardio-vascolari e per l'infarto, pari alla metà di un forte fumatore (20 sigarette giornaliere). I risultati dello studio depongono quindi a favore di una strategia radicale per le politiche anti-fumo: **solo la completa cessazione del fumo rappresenta un beneficio per la salute e un fattore protettivo a medio-lungo termine.** La seconda indicazione emersa dallo studio è che anche **l'esposizione la fumo passivo è molto pericolosa**, in quanto aumenta in modo consistente l'aumento del rischio di patologie cardio-vascolari e di infarto.

Per leggere l'articolo originale: <http://www.cesda.net/?p=13110>

E-CIG: NUOVO STUDIO USA

Uno studio sulle **sigarette elettroniche (e-cig)** fa il punto sulle conoscenze e sugli studi disponibili. Il quadro complessivo che emerge è piuttosto complesso, e volendo riassumerne le principali indicazioni, si può affermare che **le e-cig rappresentano per gli adulti un metodo piuttosto efficace per smettere di fumare, ma possono invece rappresentare un incentivo al fumo tradizionale per i più giovani.** Premesso che gli studi finora condotti possono fornire indicazioni di politica sanitaria sul breve termine, **in generale non è possibile dire con sicurezza se le e-cig abbiano un impatto complessivo positivo sulla salute pubblica.** Analizzando gli effetti specifici delle e-cig, emerge che, salvo la nicotina, **espongono a minori sostanze tossiche delle sigarette tradizionali.** Nel complesso, "sostituendo del tutto le sigarette tradizionali con le e-cig, si riduce l'esposizione del consumatore a molte sostanze tossiche e cancerogene presenti nelle sigarette. Ci sono inoltre prove sostanziali sul fatto che, sostituire completamente il fumo di sigaretta con le e-cig, riduca gli effetti negativi per la salute a breve termine ai danni di diversi organi". **Per quanto concerne il possibile aumento di rischio di tumore determinato dall'uso di e-cig, non vi sono prove sufficienti, così come sul fatto che provochino patologie respiratorie nell'uomo, mentre "esistono evidenze 'moderate' di un aumento della tosse e dei sibili respiratori tra gli adolescenti che fanno uso delle e-cig".** Infine, "non ci sono evidenze a conferma del fatto che le e-cig possano influenzare l'esito della gravidanza o lo sviluppo fetale".

Per leggere l'articolo originale: <http://www.cesda.net/?p=13107>

LA PRIMA SIGARETTA NON E' QUASI MAI L'ULTIMA

Chi prova a fumare di solito ci riesce. **Almeno 3 persone su 5 che accendono la sigaretta per sperimentare una cosa nuova diventano fumatori abituali.** È quanto emerge da una **indagine che ha coinvolto 215mila persone** provenienti da Usa, Regno Unito, Australia e Nuova Zelanda, **pubblicata su Nicotine & Tobacco Research.**

«Il risultato – dicono i ricercatori – fornisce un forte sostegno agli sforzi attuali per ridurre la sperimentazione delle sigarette negli adolescenti».

Dalle interviste è emerso che **il 60,3% delle persone ha provato almeno una volta a fumare una sigaretta in vita sua, il 69% delle quali ha continuato a fumare tutti i giorni per un periodo di tempo variabile.**

«Nello sviluppo di qualunque dipendenza – dice Peter Hajek della Queen Mary University di Londra – il passaggio dalla singola sperimentazione alla prassi quotidiana è un importante punto di riferimento, perché implica che un'attività ricreativa si trasforma in un bisogno compulsivo. Abbiamo trovato che **il tasso di conversione da "fumatori per la prima volta" a "fumatori regolari" è sorprendentemente alto,** il che conferma l'importanza innanzitutto di prevenire la tentazione di fumare». Che la prima sigaretta porti all'abitudine è una convinzione piuttosto radicata negli adulti ma è difficile da far capire agli adolescenti che per loro natura sono desiderosi di fare esperienze nuove. Questo studio non è il primo a dimostrare che chi inizia difficilmente smette, ma è indubbiamente quello che raccoglie il maggior numero di dati come prova.

«Questa è la prima volta – afferma Hajek – che la forte presa che le sigarette possono avere su chi le prova per la prima volta viene documentata con un così ampio insieme di dati».

I ricercatori sono convinti che la consistente riduzione del numero dei fumatori che si è registrata nel Regno Unito come altrove negli ultimi 20 anni sia proprio dovuta a un nuovo atteggiamento prudente degli adolescenti che sembrano aver rinunciato in molti a fare il primo e rischioso tentativo.

Solamente il 19% dei ragazzi inglesi tra gli 11 e i 15 anni ha infatti aspirato almeno una volta il fumo di una sigaretta. È una buona notizia, dicono i ricercatori perché significa che stiamo sulla strada giusta.

Per leggere l'articolo originale: <http://www.cesda.net/?p=13065>

DISTURBO DA GIOCO D'AZZARDO GUIDA AI SERVIZI DELL'AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

Al fine di **facilitare l'accesso ai servizi preposti per la diagnosi e la cura del Disturbo da Gioco d'Azzardo,** il Cesda ha pubblicato l'elenco degli ambulatori dei Servizi per le Dipendenze (Ser.D) dell'Azienda USL Toscana centro.

Per consultare l'elenco dei servizi : <http://www.cesda.net/?p=13130>

EVENTI**Verona, 6 – 20 Febbraio 2018**

"ICF-DIPENDENZE: un set di strumenti per programmare e valutare la riabilitazione – Corso promosso da ANEP

Programma disponibile su: www.cesda.net

Newsletter a cura di Alba Russo, Andrea Cagioni, Mariella Orsi