

SALUTE & BELLEZZA

DIETISTA
DESIRÉE MINOTTI
TEL. 349 3796856
desiree.minotti83@gmail.com
www.dietistadesireeminotti.com
RICEVE SU APPUNTAMENTO PRESSO:
STUDIO PRIVATO
VIA ARGINI, 141 - RAMI DI RAVARINO (MO)
CONSULENZA ANCHE ON-LINE

COMFORT
Pura Estetica
INNOVAZIONE
puraestetica
puraesteticamodena
MICROBLADING - TRATTAMENTI VISO E CORPO PERSONALIZZATI
Dal martedì al venerdì 9.30-20 - Sabato 9.30-15.00
Via Puccini, 150 - MODENA
059 8303640 / 347 1145736 - ross.206@hotmail.it

Studio dott.ssa
Antonella Esposito
La salute del sorriso, il benessere della famiglia
Centro d'eccellenza in odontoiatria laser
ORARI: mart. 9-19 / merc. 9-12.30 - giov.-ven. 14.30-19
059-218319 - studioantonellaesposito@outlook.it
Via Emilia Est 25 - Modena

MA CHE TI FUMI? Sfùmati!

FUMARE, SVAPARE O "MASTICARE" NICOTINA: È TUTTO FUMO, FA MALE ALLA TUA SALUTE.
Campagna di sensibilizzazione sui rischi del fumo e dello svapo

---QUANTO NE SAI?---
NUOVI E VECCHI DISPOSITIVI. FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA!
***Sigaretta tradizionale**
Si basa sulla **combustione del tabacco a 900°C** e libera oltre **7.000 sostanze chimiche**, di cui circa **260 tossiche e 70 cancerogene**, e nicotina naturale. La **nicotina** sviluppa **dipendenza fisica**, mentre la gestualità crea una forte **dipendenza psicologica**. La sigaretta tradizionale è **la più rischiosa per la salute:** l'inalazione di monossido di carbonio e dei componenti sprigionati dalla combustione riduce l'ossigenazione del sangue ed è responsabile delle principali patologie fumo-correlate: tumori polmonari, malattie respiratorie non neoplastiche, malattie cardiovascolari. Non esiste una soglia di consumo considerata sicura e la **gravità dei danni** in genere è direttamente proporzionale al numero di sigarette fumate.
***Tabacco da rollare**
Il tabacco trinciato, pur essendo meno lavorato, **non è più naturale**. In realtà la combustione è spesso meno efficiente, per mantenere accesa la sigaretta l'inalazione è più profonda e l'uso di cartine sottili **aumenta la produzione di monossido di carbonio e catrame**, talvolta superando i livelli delle sigarette industriali, esponendo i polmoni a una **maggiore carica tossica**. Inoltre, il rito della preparazione manuale crea un legame potente: gratificazione sensoriale (tattile e olfattiva), percezione di controllo sul prodotto, associazione rituale-piacere che aumenta la dipendenza psicologica. I **rischi per la salute** sono sovrapponibili al fumo tradizionale, con un'alta incidenza di tumori del cavo orale.
***Dispositivi a tabacco riscaldato**
I dispositivi a tabacco riscaldato hanno un design elegante e tecnologico, non producono cenere né l'odore sgradevole della combustione, favorendone l'uso in contesti dove il fumo sarebbe sgradito. Tecnicamente, **scaldano il tabacco a 350°C** rilasciando **nicotina naturale, glicerina e sostanze irritanti** come l'acetone. Sebbene riducano la produzione di sostanze tossiche legate alla combustione del tabacco (come il monossido di carbonio e il catrame), la presenza delle lamine metalliche e l'emissione di **sostanze tossiche e cancerogene** (come formaldeide, acetaldeide, acroleina) non li rendono privi di rischi per la salute. Inoltre i **danni a livello polmonare e cardiovascolare** sono sovrapponibili a quelli delle sigarette tradizionali.
***E-cig: ricaricabili o usa e getta**
Le sigarette elettroniche, ricaricabili o usa e getta, hanno un'estetica accattivante, colori vivaci e una grande varietà di gusti. Quelle con la nicotina spesso utilizzano i **sali di nicotina**, che sono meno irritanti per la gola ma vengono **assorbiti più velocemente** con il rischio di favorire una **dipendenza più rapida**. Lo svapo però **non è solo vapore:** l'aerosol è una cosa diversa, che contiene anche particelle solide e liquide, aromi, additivi. Tra le sostanze presenti, il glicole propilenico è un **irritante**, così come la glicerina e i metalli contenuti. Inoltre questi dispositivi possono **acutizzare l'asma e compromettere le vie respiratorie.**
***Nicotine pouches**
I sacchetti di nicotina, o nicotine pouches, si mettono tra la gengiva e il labbro e possono essere usati anche dove il vaping è vietato. La nicotina (spesso sotto forma di sali e in concentrazioni elevate) entra **rapidamente nel sangue direttamente attraverso la mucosa orale**, creando un'elevata dipendenza in breve tempo. I principali rischi per la salute riguardano i **danni cardiovascolari e problemi gengivali.**

---FALSI MITI, E SE...---
*Smettendo di fumare ingrasso
Sì e no. La nicotina aumenta il metabolismo basale, pertanto un leggero aumento di peso potrebbe verificarsi perché il corpo deve ripristinare la propria fisiologia alterata dalla sostanza. In genere l'aumento è **transitorio** e possiamo contrastarlo con una regolare attività fisica.
***Fumare mi rilassa**
Falso. Il fumo contiene **nicotina**, una **sostanza stimolante** che aumenta la frequenza cardiaca, ma stimola anche un'area cerebrale che può ridurre le reazioni da stress. Quando si prova ansia e irrequietezza si può ricorrere a strategie alternative: respiri lunghi e profondi, passeggiate, hobby oppure utilizzare vere e proprie tecniche di rilassamento.

---OTTO CONSIGLI PER FUMARE MENO---
*Fai sapere a chi ti sta vicino che vuoi fumare meno
*Compra un pacchetto o una ricarica alla volta, non la stecca o più confezioni
*Non offrire e non accettare sigarette, tiri, svapate
*Ragiona su quante sono le sigarette o le svapate fondamentali durante la giornata, elimina le altre
*Fai un elenco dei motivi per cui vuoi ridurre il consumo
*Tieni in posti separati il pacchetto e l'accendino, il dispositivo e le ricariche
*Decidi di fumare solo in determinati contesti, luoghi e in alcuni orari
*Quando hai desiderio di fumare, aspetta, prova a distrarti facendo altro

---I BENEFICI DELL'ULTIMO TIRO---
***Dopo 8 ore** l'ossigeno contenuto nel sangue torna a livelli normali
***Dopo 24 ore** i livelli ematici del monossido di carbonio sono ridotti
***Dopo 3-4 giorni** il gusto e l'olfatto sono meno compromessi, i bronchi si rilassano, il respiro migliora
***Dopo 1 settimana** si ha già più fiato, più energia, più voglia di fare
***Dopo 3 settimane** l'attività fisica diventa più facile e meno faticosa
***Dopo 3 mesi** la funzionalità polmonare migliora e la tosse cronica si riduce
***Dopo 5 anni** il rischio di eventi coronarici maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori
***Dopo 10-15 anni** il rischio di decesso è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

JOYFUL BENESSERE OLISTICO
Trattamenti olistici di benessere
*Ascolta il tuo **corpo** e le tue **emozioni** per ridurre lo stress e ritrovare **benessere** e **armonia** interiore*

• Trattamenti di massaggio
• Reiki • Meditazione
• Digitopressione plantare
• Riflessologia del viso
• Riflessologia della mano
• Talking to the BodyMind
PRENOTA LA TUA CONSULENZA GRATUITA
Stefania Ferraguti
Operatrice Olistica
Tel. 345.416.6022
Via Oristano, 43 - Modena
www.joyfulbenessereolistico.com
Professionista disciplinata ai sensi della legge 04/2013 Iscritta Siaf Italia Cod. ER3524-OP



SCOPRI LA CAMPAGNA COMPLETA SU:
salute.regione.emilia-romagna.it