

## **Essere donna, un vantaggio da difendere e non mandare in fumo**

In occasione della giornata internazionale della donna, dal Dipartimento di Prevenzione un messaggio di auguri a tutte le colleghe >>>>



Ci sono tanti modi per celebrare la giornata internazionale dedicata alle donne. Il nostro punto di vista di operatori sanitari è rivolto al benessere fisico, psicologico e sociale, in una parola alla salute.

È risaputo che le donne hanno una vita media più lunga di quella degli uomini, così come è risaputo che gli stili di vita hanno un peso schiacciante nel determinismo delle principali malattie croniche.

Negli ultimi tempi, anche tra le donne, sono sempre più frequenti stili di vita non salutari e gli effetti di questi comportamenti non tardano a mostrarsi.

È il caso dell'abitudine al fumo: in Italia [l'andamento del tumore del polmone tra i giovani di 20-44](#) anni mostra che il distacco, mantenuto dalle donne fino agli anni '90, è stato progressivamente ridotto fino ad annullarsi nel 2000.

Nella nostra ASL fuma una persona adulta su tre con una differente distribuzione per genere a vantaggio delle donne; vantaggio che, tuttavia, sembra ridursi progressivamente.

Le ragioni dell'incremento del fumo tra le donne sono molteplici, non ultime le massicce [politiche di marketing](#) messe in campo dall'industria del tabacco e specificamente rivolte alle giovani donne.

La nicotina, contenuta nel tabacco, è una sostanza psicoattiva in grado di inserirsi nei circuiti cerebrali che regolano le sensazioni di ricompensa e piacere.

Per questo motivo essa induce spesso dipendenza in coloro che fumano e, sempre per questa ragione, modificare questo comportamento non è semplice.

Gran parte dei fumatori sa che smettere è difficile e può richiedere molteplici tentativi, ma sa anche che smettere porta enormi benefici, in particolare alle [donne](#).

I dati relativi al [fumo nella nostra ASL](#) mostrano che il tentativo di smettere è piuttosto diffuso, infatti a provarci è quasi un fumatore su due. Inoltre, nell'ASL 5, contrariamente alla tendenza ligure e nazionale, la frequenza dei tentativi sembra in aumento.

Questo dato, unito all'evidenza che gli operatori sanitari possono fare la differenza sia nella decisione di smettere che nel successo del tentativo, impongono una riflessione e stimolano al cambiamento anche noi sanitari.

La sfida è quella di incorporare alcuni semplici interventi (*minimal advice*: chiedere sistematicamente se il paziente fuma e consigliarlo di smettere) nella pratica clinica di routine in modo da raggiungere il maggior numero di persone.

Per facilitare il lavoro in questa direzione esistono numerose risorse a disposizione del [medico di medicina generale](#), dello specialista e di tutti i [professionisti della salute](#).

Di nuovo auguri a tutte le colleghe e...non mandiamo in fumo il nostro vantaggio!

*Roberta Baldi, Ester Bazzali, Laura Castiglioni, Adriana Colombo, Floriana Pensa ed Elisa Raggio. [SSD Epidemiologia - Dipartimento di Prevenzione](#)*