



prevenzione e trattamento
del **TABAGISMO**



ARS MEDICA

Centro dello sport

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Cosa succede quando si smette di fumare?

Il tabagismo, ovvero la dipendenza da tabacco e da nicotina acquisita per lo più durante l'adolescenza, è una malattia cronica che affligge circa il 25% della popolazione, può causare l'insorgenza di malattie croniche e tumori e aggravare patologie croniche già esistenti come il diabete, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, le malattie polmonari croniche, le nefropatie, etc.

Come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, smettendo di fumare si hanno benefici immediati e a lungo termine.



Ha già pensato di smettere di fumare o anche solo iniziare a diminuire il consumo di tabacco o dei suoi prodotti (sigaretta elettronica, prodotti a tabacco riscaldato, snus, etc.)?

Ha pensato che smettendo di fumare o di consumare prodotti del tabacco, le sue prestazioni agonistiche migliorerebbero significativamente?

Il tabagismo può essere trattato con efficaci misure «evidence-based».

SMETTERE È POSSIBILE!

Al Centro per la prevenzione e il trattamento del tabagismo di Ars Medica Centro dello Sport sapremo aiutarla a raggiungere questo obiettivo con un percorso personalizzato.

Le visite effettuate da un medico tabaccologo certificato, sono rimborsate dall'assicurazione malattia di base (LaMal).

Per maggiori informazioni:

Dr. med. Valentina Bianchi Galdi
Medicina generale, membro FMH
Esperto FTGS in consulenza e trattamento del tabagismo

+41 91 611 64 80

vbianchigaldi@arsmedica.ch

CONOSCE GIÀ IL SUO LIVELLO DI DIPENDENZA DA NICOTINA?

1. Quante sigarette fuma al giorno?

10 o meno (0)

21-30 (2)

11-20 (1)

31 o più (3)

2. Quanto tempo dopo il risveglio fuma la prima sigaretta?

entro 5 min. (3)

31-60 min. (1)

6-30 min. (2)

dopo 60 min. (0)

3. Trova difficile non fumare nei luoghi dove è proibito?

sì (1)

no (0)

4. A quale sigaretta le costa di più rinunciare?

la prima del mattino (1) qualsiasi altra (0)

5. Fuma più frequentemente durante le prime ore del mattino dopo il risveglio che durante il resto della giornata?

sì (1)

no (0)

6. Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte della giornata?

sì (1)

no (0)

Il suo punteggio: _____

Punteggio totale:

0-2

3-4

5-6

7-10

Livello di dipendenza:

Lieve

Media

Forte

Molto forte

Ars Medica Centro dello Sport · Via Cantonale 38 · CH - 6928 Manno
Tel. +41 91 611 64 807 · www.centro-dello-sport-arsmedica.ch

THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS
Best in class.