

TAB.01 - LIBRETTI DEL NONNINO VISPO



TI CONSIGLIO: SMETTI DI FUMARE!

IL FUMO NON TI DA UNA PAUSA: TI RUBA IL RESPIRO.

DANNI DEL FUMO

I MIEI 5 STEP

RESPIRARE MEGLIO

IL NONNINO VISPO TI PARLA: SCEGLI IL RESPIRO, SCEGLI LA VITA.

Prima di cominciare

Questo libretto non sostituisce il medico. È un aiuto per capire, decidere e chiedere sostegno. Smettere è possibile a ogni età. Se hai dolore al petto, fiato corto importante, sangue nel catarro o altri sintomi urgenti, contatta subito un professionista sanitario.

Parole del Nonnino Vispo: “Non devi vergognarti di chiedere una mano. La forza vera è scegliere di cambiare.”



Indice

1. Perché questo libretto
2. Il fumo nel mondo e in Italia
3. Perché la dipendenza è così forte
4. Cosa entra nel corpo con una sigaretta
5. Polmoni e vie respiratorie
6. Cuore, cervello e circolazione
7. Bocca, pelle, fertilità e altre conseguenze
8. Il fumo passivo: anche la famiglia paga
9. Quanto costa fumare
10. Cosa cambia quando smetti
11. Un piano pratico in 7 passi
12. Medico, centri antifumo e terapie
13. Il Nonnino Vispo: “io ho smesso così”
14. La filastrocca dei figli
15. Fonti e note

Perché fumiamo, anche se sappiamo

La nicotina crea dipendenza. Il cervello collega la sigaretta a caffè, pausa, nervosismo, compagnia o tristezza. Non significa che sei debole: significa che il tabacco ha costruito un'abitudine potente.

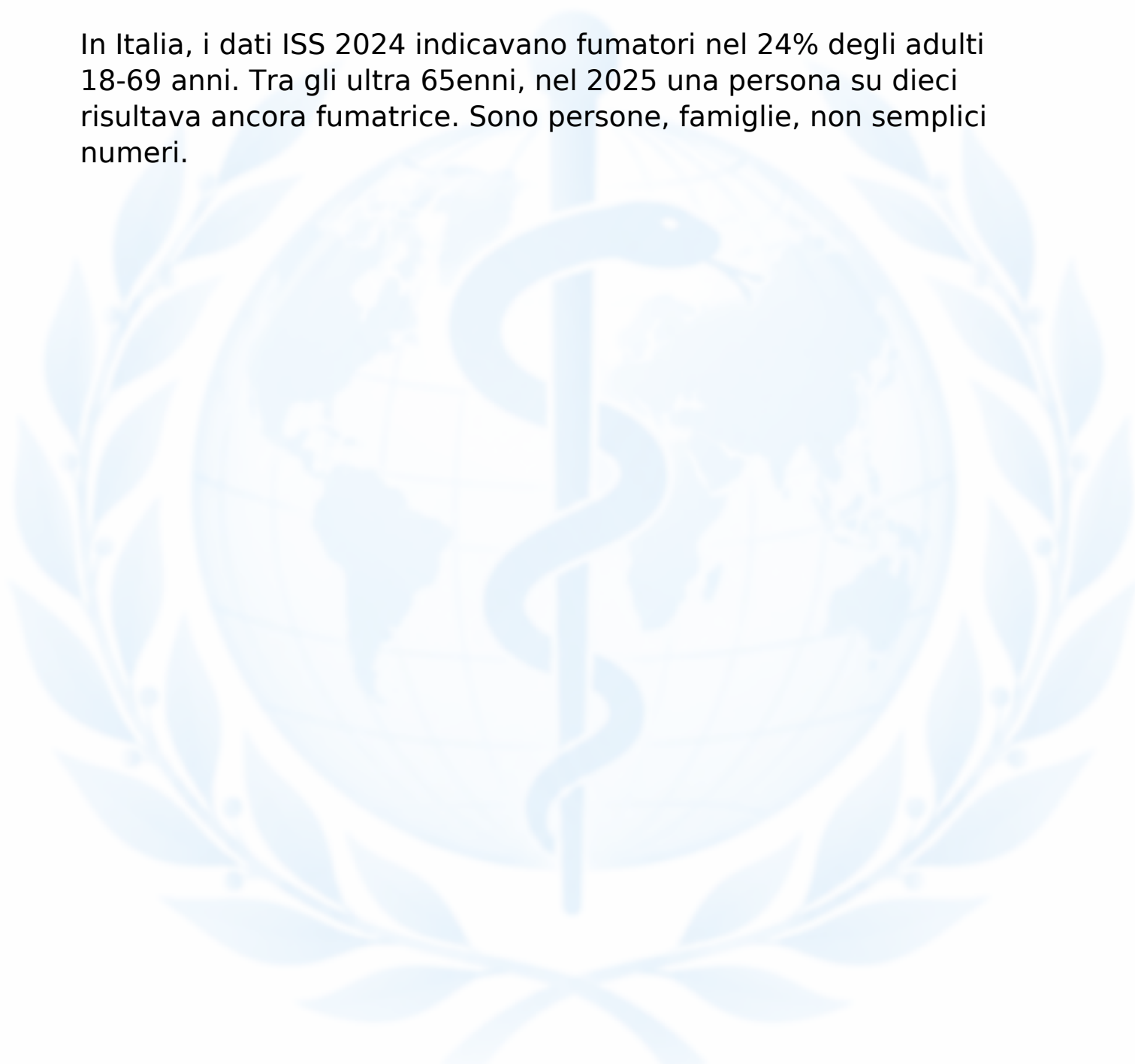
La buona notizia è che ogni abitudine può essere smontata. Capire quando arriva la voglia è il primo passo per non obbedirle automaticamente.



Il fumo nel mondo e in Italia

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il tabacco causa oltre 7 milioni di morti ogni anno nel mondo; il fumo passivo contribuisce a oltre 1,6 milioni di morti premature.

In Italia, i dati ISS 2024 indicavano fumatori nel 24% degli adulti 18-69 anni. Tra gli ultra 65enni, nel 2025 una persona su dieci risultava ancora fumatrice. Sono persone, famiglie, non semplici numeri.



Le avvertenze sui pacchetti non sono esagerate

Le immagini e le frasi forti sui pacchetti sono previste dalle norme di salute pubblica perché il rischio è reale. La WHO riferisce che 110 Paesi richiedono avvertenze grafiche di grandi dimensioni.

La verità semplice: non esiste un livello sicuro di fumo di sigaretta. Anche poche sigarette al giorno danneggiano il sistema cardiovascolare.

Cosa porta una sigaretta nel corpo

Il fumo contiene nicotina, monossido di carbonio e molte sostanze tossiche e cancerogene. Il monossido di carbonio riduce l'ossigeno che il sangue può trasportare. La nicotina sostiene la dipendenza. Le altre sostanze irritano e danneggiano tessuti e vasi.

Non occorre capire tutta la chimica per fare una scelta: ogni sigaretta riaccende il meccanismo della dipendenza.

I polmoni e le vie respiratorie

POLMONI E BRONCHI

Il fumo irrita bronchi e polmoni, aumenta tosse e catarro e favorisce malattie respiratorie croniche. È una causa importante di BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva). Può ridurre gradualmente il respiro disponibile per camminare, salire le scale, giocare con i nipoti.

La WHO Europa attribuisce al tabacco una quota rilevante delle morti per tumori di trachea, bronchi e polmoni e per BPCO.

Illustrazione: il respiro sotto attacco

VIE RESPIRATORIE - il fumo irrita e infiamma.

BRONCHI - aumenta muco e restringimento.

POLMONI - peggiora lo scambio di ossigeno e aumenta il rischio di malattie gravi.

Questi danni non compaiono tutti in un giorno; proprio per questo molte persone li sottovalutano. Smettere rallenta la perdita di salute e porta benefici anche a chi fuma da anni.



Cuore, cervello e circolazione

CUORE E VASI

Fumare danneggia i vasi sanguigni e aumenta il rischio di infarto e ictus. Il CDC indica che, rispetto a chi non fuma, il rischio di malattia coronarica e ictus può essere da 2 a 4 volte maggiore.

Anche chi fuma meno di cinque sigarette al giorno può mostrare segni precoci di malattia cardiovascolare. Il cuore non vede “solo una sigaretta”: vede sostanze dannose.

Bocca, pelle e altri organi

BOCCA, PELLE E ALTRI ORGANI

Il tabacco è collegato a molti tumori, non solo al polmone: bocca, gola, laringe, esofago, pancreas, vescica, rene e altri. Può danneggiare denti e gengive, accelerare l'invecchiamento della pelle, peggiorare la fertilità e indebolire le difese dell'organismo.

Messaggio importante: smettere riduce i rischi nel tempo, anche se hai fumato per molti anni.

Il fumo passivo: la famiglia non deve respirarlo

Chi vive accanto a un fumatore non sceglie di respirare fumo. L'esposizione passiva può causare gravi malattie cardiovascolari e respiratorie e aumenta il rischio di tumore del polmone.

Proteggere casa, auto, bambini, anziani e persone fragili significa una regola semplice: niente fumo negli spazi chiusi e vicino alle persone.

Quanto costa fumare

Esempio: un pacchetto al giorno da 6 euro significa circa 180 euro al mese e 2.190 euro all'anno. Il costo reale può essere diverso secondo marca e quantità, ma il calcolo apre gli occhi.

Scrivi il tuo numero: pacchetti al giorno $\times$ prezzo $\times$ 30 giorni. Quel denaro può diventare salute, spesa, un viaggio, un regalo ai nipoti o una piccola sicurezza.

Cosa cambia quando smetti

Dopo l'ultima sigaretta il corpo comincia a cambiare. Nel tempo migliorano respiro, circolazione e rischio di molte malattie. Il CDC ricorda che smettere riduce il rischio di cardiopatie, tumori e BPCO; i benefici arrivano anche per chi ha già una malattia cardiovascolare.

Non aspettare il “momento perfetto”. Il momento utile è quello in cui scegli di iniziare.

Un piano pratico in 7 passi

1. Scegli una data vicina.
2. Scrivi tre motivi tuoi.
3. Elimina posacenere e sigarette dalla vista.
4. Avvisa una persona fidata.
5. Quando arriva la voglia: acqua, camminata breve, respiro lento, telefonata.
6. Evita per qualche giorno le situazioni che ti accendono la voglia.
7. Se ricadi, non dire “ho fallito”: riparti subito e chiedi aiuto.

Medico, sostegno e terapie

Parlane con medico di famiglia, farmacista o centro antifumo. Consulenza e farmaci, quando adatti alla persona, possono aumentare le possibilità di riuscita. Il CDC indica che combinare supporto psicologico/consulenza e farmaci offre le migliori probabilità di smettere.

Non iniziare o sospendere terapie da solo: la scelta va fatta con un professionista, soprattutto se hai patologie o assumi farmaci.

IL NONNINO VISPO: LA MIA VERA ESPERIENZA

Fumavo almeno due pacchetti al giorno. Ho smesso a 35 anni; oggi ne ho quasi 74. Non mi sono sentito un santo né un eroe: ho deciso che la mia volontà doveva vincere. Questi sono i miei cinque passi. Sono il mio racconto personale: ciascuno può trovare la propria strada con l'aiuto di medico e centro antifumo.

1° STEP - LA CANZONCINA DI MIO FIGLIO

Il primo passo fu chiedere a mio figlio di cantarmi una frase ogni volta che aveva voglia di aiutarmi: “PAPA NON FUMARE, IL FUMO FA MALE A TE E ME.”

Quella voce mi ricordava le persone che amo. Non era un rimprovero; era una piccola mano che mi teneva fermo quando la voglia cercava di comandare.



2° STEP - LA SFIDA DELLO SPECCHIO

Lasciai un pacchetto pieno sulla specchiera del bagno, ben visibile: per me era una sfida. Guardandolo mi dicevo: "IO VINCERO."

Nota importante: questa è stata la mia scelta personale. Per molte persone tenere le sigarette in vista aumenta il rischio di ricaduta; se ti provoca voglia, eliminale e chiedi sostegno.



3° STEP - L'ACQUA AL POSTO DEL FUMO

Portavo sempre con me una bottiglietta d'acqua. Dopo il caffè bevevo un sorso. Quando arrivava la voglia, un sorso d'acqua e un minuto di attesa. Così spezzavo il gesto automatico del fumare e riprendevo gusto nel palato.

Bere acqua aiuta a restare idratati; il colore dell'urina può diventare più chiaro con una buona idratazione, ma non è una misura della "depurazione".



4° STEP - CAMMINARE, RESPIRARE, RIPRENDERSI

All'inizio facevo una passeggiata con un po' di affanno, lentamente, con l'acqua con me. Poi, giorno dopo giorno, camminavo un po' di più: respiro calmo, pause quando servivano, senza fare il fenomeno.

Il mio messaggio è semplice: la progressione quotidiana vale più della fretta. Se hai problemi cardiaci o respiratori, chiedi al medico quale attività è adatta a te.



5° STEP - DIRLO A TUTTI, CRESCERE NELL'AUTOSTIMA

Ne parlavo più che potevo. Dicevo con orgoglio che avevo una volontà d'acciaio e che stavo sconfiggendo un mostro. Dirlo mi dava responsabilità e faceva crescere la mia autostima.

IN 5 STEP HO SCONFITTO UN MOSTRO. Ho smesso di danneggiare la mia salute e quella delle persone che amo. Non mi guardavano più come un appestato: i miei amori mi facevano stare bene.



RINGRAZIAMENTO: I SOLDI, IL GUSTO, LE VACANZE

I soldi delle sigarette sono diventati qualcosa di bello. Ogni mese mettevo fisicamente nel salvadanaio circa 200 euro, da dedicare a vacanze e momenti felici. Ho ricominciato a respirare, camminare e gustare le pietanze con grande soddisfazione - detto da uno chef.

Grazie alle persone che ami: aiutano una scelta che protegge la famiglia e la comunità. NON MOLLARE.

Fonti: WHO; WHO Europa; ISS/PASSI; CDC. Questo libretto informa e non sostituisce il medico.



GRAZIE DI CUORE

Questo libretto è stato pensato per informare, incoraggiare e ricordare che ogni passo verso una vita senza fumo conta.

LASCIA IL TUO PARERE

Se questo libretto ti è stato utile, lascia una recensione sincera per Nonnino Vispo. Il tuo parere aiuta altre persone a trovare incoraggiamento e informazioni utili. Grazie.

PUBBLICAZIONE DI LANCIO

€ 6,49 per i primi 30 giorni

Poi il prezzo normale sarà € 9,99.

PDF digitale a colori, da leggere o stampare.