



Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili

---

## IL FUMO DI SIGARETTA E LA SALUTE DEL MIO RESPIRO

In Italia la percentuale di fumatori è elevata già a 15 anni (circa il 30% dei ragazzi e delle ragazze).  
Il fumo è diventato un serio problema per la salute in generale, ma soprattutto per **noi bambini**

### Ma perché si inizia a fumare?

Per gioco, per imitare gli adulti, per seguire le mode e le tendenze del momento.

### Perché si continua a fumare?

Il fumo crea dipendenza: è facile iniziare a fumare ma è molto difficile smettere.

### Quali sono gli effetti del fumo?

Il fumo ostacola il corretto sviluppo dei nostri polmoni, e anche del nostro cuore.

### Che cos'è il fumo passivo?

È quello che respiriamo quando ci troviamo accanto ad una persona che fuma ovvero la presenza nell'ambiente del fumo proveniente dalla sigaretta accesa o dalle esalazioni di chi fuma.

### Quali sono gli effetti respiratori da esposizione al fumo di sigaretta?

- *infezioni respiratorie*
- *asma*
- *tosse cronica*
- *manca di fiato*
- *catarro*
- *respiro fischiante*
- *riduzione della funzione respiratoria*
- *infezioni alle orecchie*

### **Il fumo è molto cattivo e mi fa molto male!**

E se soffri d'asma come me... che effetti ha il fumo sul nostro respiro? L'esposizione al fumo passivo peggiora la salute dei miei polmoni e rende meno efficace la terapia di controllo dell'asma.

Vi è anche un maggior rischio di avere un numero più elevato di crisi asmatiche, visite in emergenza e ricoveri ospedalieri.