

L'impatto devastante della sigaretta sull'aspettativa di vita

Vincenzo Zagà, Gian Piero Bandelli

Il fumo di tabacco è una delle principali cause prevenibili di malattia, disabilità e morte prematura a livello globale [1].

Sebbene l'epidemiologia del tabacco ci dica che, dei 1,3 miliardi di fumatori nel mondo, più della metà morirà per una patologia fumo-correlata, e nonostante la maggior parte dei fumatori si renda conto che il fumo fa male alla salute tanto da poter accorciare l'aspettativa di vita, essi non considerano l'impatto di ogni singola sigaretta che fumano.

Uno studio pubblicato su *Addiction* dell'University College di Londra (UCL) stima che ogni sigaretta, in media, ruba circa 20 minuti di vita a un fumatore: 17 per gli uomini e 22 per le donne [2].

Una nota curiosa a margine è che *The Times* [3] identifica erroneamente la rivista, nominando *The Journal*

of Addiction Medicine (JAM), mentre *The Guardian* [4] sbaglia anch'esso, collegandosi al JAM, ma l'Editoriale, in realtà, appare in *Addiction* [2].

I venti minuti menzionati sono una cifra più alta di quanto si pensasse in precedenza, con ricerche antecedenti che suggerivano che ogni sigaretta accorciasse la vita di un fumatore di 11 minuti, con un'aspettativa di vita di 6,5 anni in meno per un fumatore di 20 sigarette/die per 1 anno [5,6].

Pertanto, una persona che fuma 10 sigarette al giorno e smette di fumare il 1° gennaio potrebbe evitare di perdere un giorno intero di vita entro il giorno 8 gennaio, una settimana di vita entro il 20 febbraio e un mese entro il 5 agosto. Entro la fine dell'anno, avrebbe potuto evitare di perdere 50 giorni di vita.

"In genere le persone sanno che fumare fa male, ma

The devastating impact of cigarettes on life expectancy

Vincenzo Zagà, Gian Piero Bandelli

Tobacco smoke is one of the leading preventable causes of illness, disability and premature death worldwide [1].

Although tobacco epidemiology tells us that, of the 1.3 billion smokers globally, more than half will die from a smoking-related disease, and despite most smokers being aware that smoking harms their health to the point of shortening their life expectancy, they often fail to consider the impact of each individual cigarette they smoke.

A study published in *Addiction* by University College London (UCL) estimates that each cigarette, on average, takes about 20 minutes off a smoker's life: 17 minutes for men and 22 minutes for women [2].

An interesting side note is that *The Times* [3] incorrectly identifies the journal as *The Journal of Addic-*

tion Medicine (JAM), while *The Guardian* [4] also errs, referencing the JAM. However, the editorial actually appears in *Addiction* [2].

The 20 minutes cited is a higher figure than previously thought, as earlier research suggested that each cigarette reduced a smoker's life by 11 minutes, with a life expectancy reduced by 6.5 years for someone smoking 20 cigarettes per day for one year [5, 6].

Thus, a person who smokes 10 cigarettes per day and quits smoking on January 1, could avoid losing one full day of life by January 8, one week by February 20, and one month by August 5. By the end of the year, they could have avoided losing 50 days of life.

"People generally know that smoking is harmful, but they tend to underestimate the extent of the harm", said Dr. Sarah Jackson, a lead researcher with the

tendono a sottovalutarne la portata”, ha affermato la dott.ssa Sarah Jackson, ricercatrice principale presso il gruppo di ricerca su alcool e tabacco dell’UCL. “In media, i fumatori che non smettono perdono circa un decennio di vita. Sono 10 anni di tempo prezioso, momenti di vita e traguardi con i propri cari” [4].

Sebbene alcuni fumatori vivano a lungo, altri sviluppano malattie legate al fumo e ne muoiono persino a 40 anni. La variazione è determinata dalle differenze nelle abitudini al fumo, come il tipo di sigaretta utilizzata, il numero di boccate e la profondità con cui i fumatori inalano. Le persone differiscono anche in base a quanto sono più suscettibili di altre alle sostanze tossiche presenti nel fumo di sigaretta [4].

Gli studi suggeriscono che i fumatori in genere perdono circa lo stesso numero di anni di vita in salute rispetto al totale degli anni di vita [7]. Quindi il fumo erode principalmente gli anni centrali relativamente sani piuttosto che accorciare il periodo alla fine della vita, che è spesso caratterizzato da malattie croniche o disabilità. Quindi un fumatore di 60 anni avrà in genere lo stesso profilo di salute di un non fumatore di 70 anni.

Smettere di fumare a qualsiasi età produce sicuramente benefici, ma prima i fumatori scendono da questa scala mobile della morte, più a lungo e in salute potranno godersi la vita.

Comunicare questi danni in modo chiaro e accessibile ai fumatori può essere difficile. Un modo potenzialmente efficace per esprimere il danno causato dal fumo è stimare la perdita media di aspettativa di vita

per ogni sigaretta fumata [2].

Sebbene non sia evidente l’efficacia in termini di *smoking cessation*, una possibile strategia per aumentare i tassi di cessazione del fumo potrebbe essere quella di fornire ai fumatori un *feedback* sugli effetti biomedici attuali o potenziali futuri del fumo utilizzando, per esempio, la misurazione del monossido di carbonio (CO) espirato, la funzionalità polmonare, lo stato di pervietà dei vasi arteriosi, la suscettibilità genetica al tumore polmonare o ad altre malattie o la ridotta aspettativa di vita per sigaretta fumata, aumentando indubbiamente il bagaglio motivazionale a smettere [8]. D’altra parte, la Convenzione Quadro per il Controllo del Tabacco (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC) dell’Organizzazione Mondiale della Sanità [9] raccomanda informazioni alla popolazione generale e, soprattutto, ai fumatori sui rischi associati al fumo, mettendo in campo campagne informative come misura chiave per ridurre la domanda di tabacco.

Vincenzo Zagà

Caporedattore di Tabaccologia,
Medico Pneumologo, Bologna;
Giornalista medico-scientifico
✉ caporedattore@tabaccologia.it

Gian Piero Bandelli

Pneumologia Interventistica,
IRCCS A.O.U. Bologna
Presidente Associazione Liberi dal Fumo
(ALIBERF), Bologna

UCL Alcohol and Tobacco Research Group. “On average, smokers who don’t quit lose about a decade of life. That’s 10 years of precious time, moments, and milestones with their loved ones” [4].

Although some smokers live long lives, others develop smoking-related diseases and die as early as in their 40s. The variation depends on differences in smoking habits, such as the type of cigarette used, the number of puffs and how deeply smokers inhale. People also differ in how susceptible they are to the toxic substances in cigarette smoke [4].

Studies suggest that smokers generally lose roughly the same number of healthy life years as total life years [7]. Therefore, smoking primarily erodes the relatively healthy middle years rather than just shortening the period at the end of life, which is often marked by chronic illness or disability. Thus, a 60-year-old smoker typically has the same health profile as a 70-year-old nonsmoker.

Quitting smoking at any age certainly brings benefits, but the sooner smokers get off this death escalator, the longer and healthier they can enjoy their lives.

Communicating this harm in a clear and accessible way to smokers can be challenging. One potentially effective way to convey the damage caused by smoking is to estimate the average loss of life expectancy per cigarette smoked [2].

Although the effectiveness in terms of smoking cessation remains unclear, one possible strategy to increase quit rates could be providing smokers with feedback on the current or potential future biomedical effects of smoking. This could include measurements of exhaled carbon monoxide (CO), lung function, arterial vessel patency, genetic susceptibility to lung cancer or other diseases or the reduced life expectancy per cigarette smoked, undoubtedly increasing motivation to quit [8].

On the other hand, the World Health Organization (WHO) Framework Convention on Tobacco Control (FCTC) [9] recommends informing the general population and, especially, smokers about the risks associated with smoking. It advocates for public awareness campaigns as a key measure to reduce tobacco demand.

Bibliografia

1. Jha P. The hazards of smoking and the benefits of cessation: a critical summation of the epidemiological evidence in high-income countries. *Elife* 2020;9:e49979. <https://doi.org/10.7554/eLife.499792>
2. Jackson SE, Jarvis MJ, West R. The price of a cigarette: 20 minutes of life? *Addiction* 2024. <https://doi.org/10.1111/add.16757>
3. Koronka P. Quitting smoking for a week 'could add a day to your life'. *The Times*, 30 December 2024. <https://www.thetimes.com/uk/healthcare/article/quitting-smoking-for-a-week-could-add-a-day-to-your-life-67v902mwf>
4. Sample I. Single cigarette takes 20 minutes off life expectancy, study finds. *The Guardian*, 30 Dec 2024. <https://www.theguardian.com/society/2024/dec/30/single-cigarette-takes-20-minutes-off-life-expectancy-study>
5. Shaw M, Mitchell R, Dorling D. Time for a smoke? One

cigarette reduces your life by 11 minutes. *BMJ* 2000;320:53. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7226.533>

6. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *BMJ* 2004;328:1519. <https://doi.org/10.1136/bmj.38142.554479.AE6>
7. Dieteren CM, Faber T, van Exel J, Brouwer WBF, Mackenbach JP, Nusselder WJ. Mixed evidence for the compression of morbidity hypothesis for smoking elimination – a systematic literature review. *Eur J Public Health* 2021;31:409-17. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa235>
8. Clair C, Mueller Y, Livingstone-Banks J, Burnand B, Camain JY, Cornuz J, et al. Biomedical risk assessment as an aid for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2019;3:4705. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004705.pub5>
9. World Health Organization. WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization, 2003.

HOW TO CITE

Zagà A, Bandelli GP. The Devastating Impact of Cigarettes on Life Expectancy. *Tabaccologia* 2024; XXII(3):3-5. <https://doi.org/10.53127/tblg-2024-A012>



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CCBY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

CO Check PRO

Rilevatore di **monossido di carbonio** per la valutazione rapida dello **stato di fumatore** e dell'avvelenamento da CO.

✓ Un singolo respiro rivela i livelli di **monossido di carbonio (CO)** in parti per milione (PPM) e la **percentuale di carbossiemoglobina (%COHb)**.

✓ Se attivata, la modalità ambientale **è una misurazione in tempo reale**, che consente di determinare i livelli di monossido di carbonio in luoghi diversi. I risultati ambientali vengono visualizzati istantaneamente in PPM.

Progettato come semplice strumento di screening a un costo contenuto, sta rapidamente diventando il **dispositivo preferito da tutti i professionisti della disassuefazione dal fumo**.

CO (ppm)	%COHB
20 e oltre	3,20
20	3,20
19	3,04
18	2,88
17	2,72
16	2,56
15	2,40
14	2,24
13	2,08
12	1,92
11	1,76
10	1,60
9	1,44
8	1,28
7	1,12
6	0,96
5	0,80
4	0,64
3	0,48
2	0,32
1	0,16

MADRE	%COHB	FETO
20 e oltre	3,20	6,26
20	3,20	6,26
19	3,04	5,95
18	2,88	5,63
17	2,72	5,32
16	2,56	5,05
15	2,40	4,80
14	2,24	4,55
13	2,08	4,07
12	1,92	3,76
11	1,76	3,44
10	1,60	3,13
9	1,44	2,82
8	1,28	2,50
7	1,12	2,19
6	0,96	1,88
5	0,80	1,56
4	0,64	1,25
3	0,48	0,94
2	0,32	0,63
1	0,16	0,31



TRED
MEDICAL

Distribuito in esclusiva da: TRED Srl Sede legale: via E. De Amicis, 53 - 20152 Milano - info@tredmedical.com