



PREVENZIONE

Il fumo di tabacco costituisce il più importante fattore di rischio per l'insorgenza del tumore del polmone, e si ritiene responsabile dell'85% dei casi osservati. Il rischio è in stretta relazione con: numero di sigarette fumate al giorno, la durata in anni dell'abitudine ed il contenuto in catrame delle sigarette. Il rischio di avere un tumore del polmone è 20 volte superiore in un forte fumatore rispetto ad un non fumatore. Per quanti smettono di fumare il rischio si riduce progressivamente in 15 -20 anni. Anche il fumo passivo aumenta il rischio (tra il 20 ed il 50%) .Nel passato l'abitudine al fumo è stata molto più diffusa nel sesso maschile rispetto a quello femminile, ma negli ultimi anni questa tendenza si è di molto ridotta. In Italia si stima che attualmente fumi il 23.9% della popolazione maschile ed il 20.9% della popolazione femminile. Si valuta che oggi al mondo occorrono, nelle donne, oltre 1.000.000 di morti l'anno a causa del fumo di sigaretta.

Molte sostanze di origine lavorativa e/o ambientale (asbesto, cromo, arsenico, berillio, cloruro di vinile, idrocarburi aromatici, clorometilene, radon ed altri) sono riconosciuti carcinogeni polmonari , i quali possono, come nel caso dell'amianto, potenziare il loro effetto oncogeno in presenza di fumo di tabacco. Anche l'inquinamento atmosferico è un possibile fattore di rischio con effetto interattivo col fumo di tabacco.

Il ruolo della predisposizione genetica e in particolare dei polimorfismi genici si è evidenziato negli ultimi anni, anche se nell'eziologia del tumore al polmone rimane preponderante il peso dei fattori ambientali.

■ PREVENZIONE PRIMARIA

La diminuzione nella mortalità per tumore del polmone nell'ultimo decennio segue la modifica dell'abitudine al fumo nei maschi, ed in particolare l'aumento del numero di ex

fumatori. Vi è evidenza che, programmi organizzati dai medici di medicina generale, volti a diminuire la proporzione dei fumatori, raggiungano il loro effetto. Più controversa è l'evidenza di efficacia di campagne anti-fumo nelle scuole o tramite mass-media. È invece evidente come l'abitudine al fumo nei genitori aumenti la probabilità di abitudine al fumo nei figli.

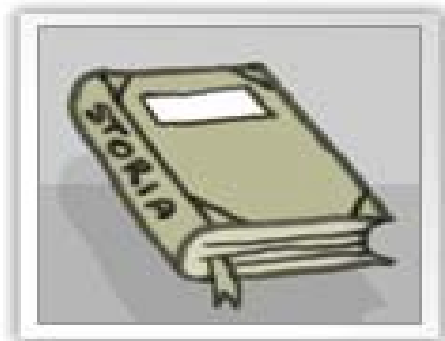
Riguardo l'uso di sigarette a basso contenuto di catrame e nicotina, il rischio consiste nel fatto che i fumatori, spesso inconsapevolmente, aumentano la durata di ogni singola aspirazione di fumo ed il numero totale di sigarette fumate. Inoltre l'idea di essere esposti ad un rischio minore, riduce la quantità di pazienti che riescono a smettere di fumare.

Le sigarette elettroniche, consistenti in un dispositivo a batteria che vaporizza una soluzione spesso contenente nicotina, si stanno diffondendo negli ultimi anni. Al momento non ci sono evidenze scientifiche che consentano di approvarne l'uso come alternativa sicura alle sigarette tradizionali e non esiste una normativa che garantisca e tuteli i consumatori. Pertanto, ad oggi la sigaretta elettronica non può essere assimilata alla tradizionale terapia con sostituti nicotinici. Informazioni utili a riguardo sono disponibili su www.aiponet.it (<http://www.aiponet.it/images/prodotti-editoriali/documenti-scientifici/allegati/6/1.pdf>)

■ **PREVENZIONE SECONDARIA**

Il cancro del polmone è una malattia spesso diagnosticata in fase avanzata, quando una terapia ad intento guaritivo come la chirurgia non è più praticabile. Pertanto, una diagnosi in fase precoce, quando la malattia è potenzialmente guaribile, potrebbe teoricamente portare ad una significativa riduzione della mortalità. Lo screening del cancro del polmone tramite esecuzione periodica di rx torace e/o esame citologico dell'espettorato non ha dimostrato alcun beneficio ed è sconsigliato. Lo screening con TC spirale del torace nei soggetti forti fumatori ad alto rischio, ha documentato una riduzione della mortalità correlata al cancro del polmone. Tuttavia, in considerazione dell'elevato numero di falsi positivi e dell'incerto rapporto rischio/beneficio, non dovrebbe essere raccomandato come misura di sanità pubblica al di fuori di studi clinici o di programmi dedicati condotti presso istituzioni con adeguata esperienza.

- La **PREVENZIONE TERZIARIA** e' rappresentata dal trattamento terapeutico della malattia tumorale.



TABAGISMO

Fumo e sigarette, sigari e pipe = TABAGISMO!!!

Le sostanze derivanti dalla combustione del tabacco, contenute nel fumo che aspirate o NON aspirate, vengono comunque assorbite dall'organismo; per vie diverse, per motivi diversi, ma entrano comunque in circolo.

Danni del fumo

Il fumo provoca gravi danni all'organismo. L'unico aspetto "confortante" che possiamo ricavare riguarda lo smettere di fumare: chi smette diminuisce costantemente i rischi legati a queste patologie, tanto che dopo 10 anni è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato.

Le sostanze generate dalla combustione della sigaretta (vedi [composizione del fumo](#)), provocano seri danni agli apparati respiratorio e vascolare (con ripercussioni cardiache, cerebrali, e circolazione arteriosa periferica), emoglobina, cavità orale e laringe, primo tratto delle vie digestive, placenta e feto, apparato urogenitale, pancreas.

- **Apparato respiratorio**

Peggioramento del funzionamento del sistema muco-ciliare, con possibilità di infiammazioni ed infezioni). Riduzione delle difese immunitarie a causa della ridotta attività delle cellule linfocitarie e dei macrofagi, con un peggioramento del controllo sulle infezioni. Accentuato rilascio di enzimi lesivi che provocano la distruzione del parenchima polmonare che si può concludere in enfisema. Aumento dell'attività bronchiale e delle manifestazioni asmatiche. Invecchiamento precoce del sistema polmonare. Trasformazione del DNA cellulare, trasformazioni cellulari, displasie tissutali e trasformazione tumorale dei tessuti.

- **Apparato circolatorio**

Aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa in seguito all'immissione in circolo delle catecolamine causata dalla nicotina. Inadeguata ossigenazione del miocardio a causa delle concentrazioni di carbossiemoglobina; policitemia dovuta al monossido di carbonio. Aumento dell'aggregabilità piastrinica e della coagulabilità del sangue quale azione diretta della nicotina. Aumento dell'immissione di noradrenalina con conseguenti scariche adrenergiche; se queste stimolazioni coincidono con un periodo di vulnerabilità ventricolare, possono portare a morte improvvisa.

- **Cavità orale, prime vie digestive**

Gli stimoli irritativi responsabili delle disfunzioni appena descritte agiscono anche sulle prime vie aeree, sul cavo orale e sull'esofago. Quindi, il fumatore è soggetto a faringotonsilliti e laringiti acute e croniche, displasie del labbro e del cavo orale, della laringe e dell'esofago e, non ultimi, tumori maligni. Il fumo diventa causa concatenante dell'eziologia dell'ulcera peptica, anche se in concomitanza con altri fattori. Il fumo facilita l'insorgenza di ulcera gastrica e duodenale.

- **Rischi per il feto ed il bambino**

I neonati nati in famiglie di fumatori possono pesare 250-300 gr in meno rispetto a quelli nati in famiglie di non fumatori. I neonati di madri fumatrici hanno un rischio di mortalità perinatale più elevato. Esistono dati per associare fumo materno ed aumento di apnea di origine centrale del bambino. Aumento delle malattie ed infezioni a carico dell'apparato respiratorio inferiore.

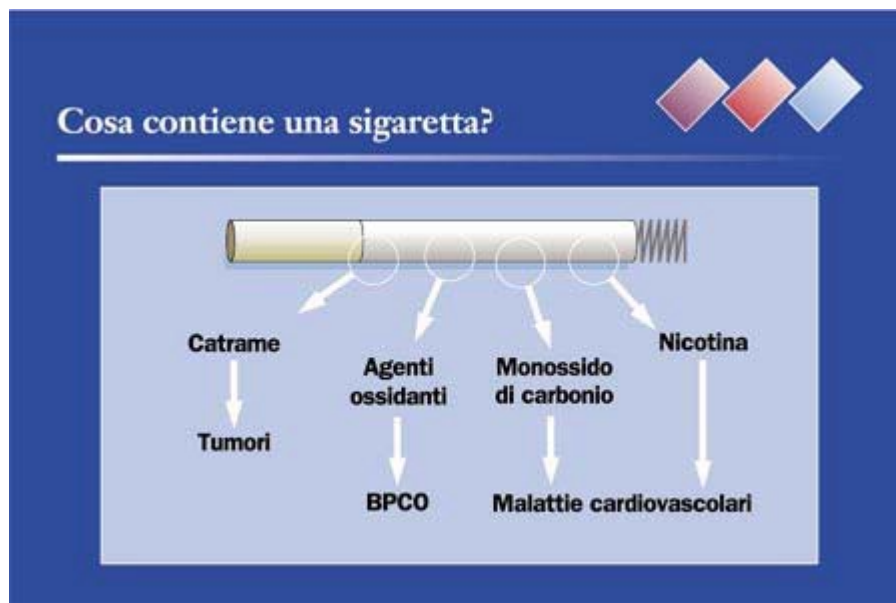
- **Effetti endocrini e metabolici**

Aumento dei livelli ematici di catecolamine degli ormoni della crescita, ACTH, cortisolo, prolattina e betaendorfine. Menopausa precoce nelle donne, con frequenza di osteoporosi più elevata. Peso corporeo dei fumatori mediamente inferiore di 3-5 Kg rispetto ai non fumatori. Il monossido di carbonio contenuto nel fumo, legandosi con l'emoglobina forma la carbossiemoglobina; quindi, in presenza di anche bassi valori di monossido di carbonio nell'aria, si determinano nell'organismo valori misurabili di carbossiemoglobina (inutile ai fini del trasporto dell'ossigeno). Il midollo osseo può essere iperstimolato con conseguente policitemia. La pelle assume un colo grigiastro, perde di elasticità, è avvizzita ed invecchiata.

Composizione del fumo

Fumando 20 sigarette al giorno, in un anno introduciamo nel nostro organismo 70.000 carichi di nicotina. Una volta inalata, questa sostanza raggiunge il cervello in 7 secondi (la metà del tempo impiegato dall'eroina iniettata), provocando notevoli modificazioni nella sua attività. Ma, purtroppo, il fumo di sigaretta non è composto da sola nicotina: sono state rilevate oltre 2.000 sostanze, derivanti dalla simultanea combustione del tabacco e dei conservanti. Le principali, per presenza ed effetti sono: nicotina, monossido di carbonio, catrame e sostanze irritanti. La nicotina è un liquido contenuto nelle foglie del tabacco, facilmente solubile in acqua; il monossido di carbonio è un gas, contenuto anche negli scarichi delle automobili e di alcuni impianti industriali (una delle cause dell'inquinamento atmosferico). Il catrame è un insieme di sostanze solide, la principale delle quali è il benzopirene; le sostanze irritanti, quali formaldeide, acroleina, ammoniaca, fenoli, acido cianidrico, polonio 210, cadmio, nichel, ...

Il fumo di tabacco è dunque un aerosol micidiale di sostanze nocive.



Sul pacchetto delle sigarette sembra da quello che si può leggere che le sigarette contengono nicotina, condensato e niente altro... Il fumo di tabacco contiene oltre 4000 sostanze:

Numeri e statistiche sul fumo

Al mondo si contano oltre 1 miliardo di fumatori che che fumano circa 6 mila miliardi di sigarette all'anno; quindi, in media, ogni fumatore consuma circa 6.5 kg /anno di tabacco, con consumo medio di 1.600 sigarette /anno. Queste cifre sono in aumento, non solo nel Terzo Mondo dove dal 1970 il consumo di tabacco è cresciuto del 67%, ma anche in tutto il Mondo Industrializzato. Il nuovo obiettivo dei produttori di sigarette rimane il mercato cinese, dove 300 milioni di fumatori consumano 1.880 miliardi di sigarette /anno. Un fumatore su quattro e' cinese e il numero dei tabagisti in CINA sta aumentando costantemente. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le sigarette sono la

causa del 20% delle morti nei Paesi sviluppati, oltre ad essere causa del 90-95% dei tumori polmonari, l'80-85% delle bronchiti croniche ed enfisema polmonare, il 20-25% degli malanni cardiovascolari.

Sono numeri da Olocausto ... il fumo è la principale causa di mortalità!!! Ogni anno nel mondo perdono la vita circa 3.000.000 di persona a causa del fumo.

Tabella 1: Morti annuali previste per il 2025 [milioni di morti/anno]: (Peto, Lopez et al., 1994)

	1995	2025
Paesi industrializzati	2 milioni	3 milioni
Paese in via di sviluppo	1 milione	7 milioni
	-----	-----
Totale mondiale	3 milioni	10 milioni

La metà di queste morti avviene tra i 35 ed i 69 anni, con una perdita di 20-25 anni di vita.

Nei prossimi anni si consoliderà il trend nella caduta del consumo di tabacco nei paesi occidentali, cui farà riscontro un notevole aumento della diffusione del fumo nei paesi in via di sviluppo che costituiranno per anni un mercato di enormi proporzioni. Le multinazionali del tabacco si stanno espandendo nei paesi in via di sviluppo e tra le popolazioni più deboli; a dimostrazione di ciò, la pubblicità del fumo, particolarmente attiva in Sud America, Paesi dell'Europa dell'EST.

Tabella 2: Morti attribuibili al fumo nel 1990 (popolazione mondiale, maschile 35-69 anni) nei paesi industrializzati. (Peto, Lopez et al., 1992, 1994)

Causa di morte	Migliaia di morti: causa fumo/totali	% causa fumo
Cancro al polmone	231/246	94%
Cancro alla gola e cavità orale	56/81	69%
Altri tipi di cancro	73/408	18%
Malattie respiratorie croniche	76/93	82%
Altre malattie respiratorie	15/48	31%
Malattie vascolari	318/926	34%
Cirrosi epatica	-/84	-
Altre patologie	97/276	35%
Altre cause non mediche	-/295	-
	-----	-----
Tutte le cause	865/2458	35%
Tutti i tumori	360/736	49%

I dati sono riferiti a: Australia, Belgio, Canada, Danimarca, Francia, Germania, Giappone, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Lussemburgo, Nuova Zelanda, Olanda, Portogallo, Spagna, Stati Uniti.

Tabella 3: Morti attribuibili al fumo nel 1990 (popolazione italiana) (Peto, Lopez et al., 1992, 1994).

Causa di morte	Maschi		Femmine	
	35/69 anni	>70 anni	35/69 anni	>70 anni
Tumore polmonare	14/15 94%	9.1/10 91%	0.9/2 45%	1.2/2.3 52%
Tutti i tipi di cancro	22/43 50%	14/41 35%	1.2/25 6%	1.7/34 5%
Malattie vascolari	10/31 32%	9/77 12%	0.8/14 5.7%	2.5/112 2%
Malattie respiratorie	2.8/4.4 63%	8.9/17 52%	0.3/1.5 94%	2.4/12 20%
Tutte le altre cause	3.5/24 15%	2.6/30 9%	0.4/13 3%	0.8/45 2%
Tutte le cause	38/102 15%	35/166 21%	2.7/53 5%	7.4/203 4%

Attualmente in Italia il fumo causa 75.000/80.000 morti all'anno:

- circa 39.000 per cancro
- circa 13.000 per malattie respiratorie croniche
- 22.000 per malattie cardiovascolari

Motivi per smettere di fumare

Il fumo è un pericoloso killer, particolarmente spietato nei confronti di chi ha iniziato a fumare da giovane. Nei paesi industrializzati non esiste un fattore di rischio per la salute più grave del fumo. Smettere di fumare conviene! Coloro che smettono PRIMA di aver contratto una seria malattia vascolare o tumorale indotta da fumo, possono evitare di morire a causa del fumo.

- **Considerazioni personali**

- Miglioramento della respirazione e riscoperta di sapori e profumi.
- Minore rischio di tumori, di infarto, di malattie respiratorie; meno tosse, meno influenze e raffreddori.
- Meno bronchiti ed altri disturbi respiratori per i tuoi figli; minore rischio di tumori, di infarto e di malattie respiratorie per i tuoi familiari.
- Miglioramento delle prestazioni e resistenza nelle attività fisiche e sportive.
- Miglioramento dell'aspetto personale: denti più bianchi, pelle più fresca ed alito più gradevole.
- Aumento dell'autostima e dell'altrui considerazione.
- Scomparsa di sintomatologie varie (tosse, mal di testa, nervosismo, ...).
- Considerevole risparmio economico.

- Spariscono i cattivi odori (dall'alito, dai vestiti, dagli ambienti).
- Cuore ed i tuoi polmoni avranno un recupero completo in tempi relativamente brevi.

- **Considerazioni oggettive**

- Riduzione del rischio di impotenza negli uomini.
- Nelle donne le fertilità riacquista i propri livelli.
- Diminuzione delle possibilità di avere nascituri sottopeso.
- Aumento dell'età della menopausa.
- La pelle non si imbruttisce, non perde di lucentezza e non aumentano le rughe.
- I non fumatori che vivono con voi vedranno ridotti del 25% circa il rischio di cancro ai polmoni ed infarto.
- Migliora la vostra immagine agli occhi dei figli, amici, colleghi.
- Aumento della possibilità di vita di 5/8 anni.
- Evitare di morire dopo lunga e dolorosa malattia.

La Dipendenza dal Fumo

Premesso che la dipendenza dal fumo è una cosa soggettiva, influenzata dalle condizioni fisiche e dal carattere del fumatore, in linea di massima esistono due tipi di astinenza nei quali si riscontrano tutti i fumatori: dipendenza fisica e dipendenza psicologica.

- **Dipendenza fisica**

E' causata dalla continua assunzione di una determinata sostanza (o sostanze); nel momento in cui vengono a mancare, si innesca una crisi di astinenza che ha come conseguenze degli attacchi d'ansia ed irritabilità, difficoltà di concentrazione e sonnolenza, depressione, aumento della fame. La nicotina è una sostanza molto tossica: 50 mg (il contenuto di 2 pacchetti di sigarette), se assunta in un solo momento è una dose mortale.

- **Dipendenza psicologica**

La ritualità e la gestualità del fumare, specialmente se l'abitudine è radicata nel tempo, sono - forse - lo scoglio più duro da superare; modificare e sostituire queste abitudini possono portare a sensi di vuoto ed inadeguatezza. Nell'ambito della dipendenza psicologica, possiamo inserire degli altri fattori:

- 1) Fattore sociale, quale adattamento alle mode, ricerca di atteggiamenti per darsi contegno e ricerca di aiuti/stimoli per superare le pressioni dell'ambiente.

- 2) Fattore psicologico personale, quale ricerca di un piacere, di un calmante, di uno stimolante, di una protezione.
- 3) Fattore psicologico profondo, quale il portare un qualcosa alla bocca come gesto dalla forte componente inconscia (fase orale).

Per smettere di fumare bisogna vincere alcune preoccupazioni:

■ Se smetto ingrasserò ...

In effetti il cibo risulterà più saporito, in quanto il gusto non sarà alterato da quello della sigaretta; inoltre, ci sarà un aumento dell'appetito. Normale!

L'eventuale aumento di peso sarà comunque momentaneo e riacquisterete il peso iniziale nel giro di qualche mese. Mangiare molta frutta evitando dolci e grassi, aumentare l'attività motoria, fare più pasti leggeri al posto di due pesanti, consultare il medico per una dieta appropriata ... tutti elementi che vi aiuteranno a smettere di fumare ed a contrastare l'eventuale, momentaneo aumento di peso.

■ Il fumo mi rilassa ...

Solo apparenza! In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca; il nervosismo passerà nel giro di un paio di settimane.

■ Non ho abbastanza forza di volontà ...

Smettere di fumare non è facile; l'impegno iniziale è notevole ma normalmente non occupa più di un paio di settimane. Ogni anno milioni di persone smettono di fumare, magari dopo più tentativi; in ogni caso è un successo.

■ Ho provato altre volte ma non ci sono mai riuscito ...

La maggior parte degli ex fumatori ha fatto più di un tentativo prima di riuscire a smettere.

E' normale provare un forte desiderio di fumare, specialmente nei luoghi e nelle situazioni in cui si aumentava il numero di sigarette. Per i primi tempi - per quanto possibile - evita questi luoghi e queste situazioni. Prendi atto che fumare una sigaretta non significa comunque aver fallito.

Aiuti per smettere di fumare

Ecco alcuni spunti che potranno essere utili per smettere di fumare. Si tratta di sceglierne uno (o più di uno); l'importante è credere in quello che state facendo seguendolo con cura ed attenzione. Qualcuno potrà obiettare che questi prodotti non funzionano, sono troppo costosi o che sia sufficiente la volontà: l'efficacia delle varie soluzioni non è sempre scientificamente dimostrata e comunque il "grosso del lavoro" è a vostro carico; è vero che hanno un prezzo, ma provate a confrontarli con la cifra che spendete mensilmente per

l'acquisto delle sigarette ... ma, soprattutto, cercate di non peccare di presunzione! Fatevi aiutare, aiutatevi, non è un gioco e sarà comunque più facile. Buona parte dei metodi descritti si basano su medicinali o sostanze (anche naturali); non è possibile dare delle giuste indicazioni valide per tutti: fisici e dipendenze sono estremamente variabili quindi, prima di scegliere uno dei metodi descritti chiedete un parere al vostro medico.

- **Cerotti antifumo trans-dermici**

Si tratta di cerotti che, una volta applicati sulla pelle, rilasciano le sostanze contenute nel gel del quale sono impregnati. Queste sostanze vengono assorbite dalla pelle e raggiungono il sistema nervoso. In questo modo viene ridotta l'astinenza ed è possibile ridurre il numero di sigarette fumate. Si trovano in farmacia e non è necessaria la ricetta medica; si tratta comunque di un medicinale che può avere controindicazioni (gravidanza, circolazione, cuore, pressione, ...) ed effetti collaterali (insonnia, tachicardia ...). Per questi motivi è consigliabile farsi aiutare dal proprio medico.

- **Gomme da masticare**

Si tratta di gomme da masticare a base di nicotina; è necessario tenerle in bocca per tempi abbastanza lunghi (30/45 minuti) in modo che la nicotina possa essere assorbita. Come per i cerotti, anche le gomme da masticare vengono acquistate in farmacia senza ricetta e valgono le stesse avvertenze: è un medicinale, consultate il vostro medico.

- **Gruppi d'incontro**

Si tratta di gruppi di persone accomunate dalla voglia di smettere di fumare che si incontrano sotto la guida di un esperto (medico, psicologo, ... dipende da come strutturati i corsi). Il confronto ed il rapporto con gli altri creano un incitamento reciproco a smettere di fumare, aumentando la fiducia nelle proprie possibilità. Oltre al confronto delle reciproche esperienze di fumatori, vengono fornite varie altre informazioni: dagli effetti del fumo a livello fisico e psicologico ad una dieta che vi aiuterà nella disintossicazione.

- **Aspirare o annusare**

Esistono dei particolari bocchini (da non usare con la sigaretta!!!) che rilasciano nicotina; questa viene assorbita dalle mucose presenti nella bocca alleviando la voglia di fumare. Bisogna evitarne l'uso dopo aver fumato, in quanto verrebbe assorbita una dose di nicotina particolarmente elevata nel giro di poco tempo. In alternativa esistono dei composti a base d'erbe (si trovano in erboristeria); da annusare quando si avverte lo stimolo di fumare, in quanto emanano un profumo (odore ?) simile al tabacco, pur non contenendolo.

- **Orecchino e agopuntura**

L'orecchino viene inserito da un agopuntore e dovrebbe ridurre l'ansia dell'astinenza e la voglia di fumare. Ci sono pareri contrastanti sulla sua efficacia; tutto dipende dalla convinzione con la quale si cerca di smettere di fumare. L'agopuntura prevede

l'inserimento di sottilissimi aghi in precisi punti del corpo; si tratta di rimedi che derivano dalla cultura cinese. Sembra che sia un metodo efficace, relativamente costoso, anche se alla base, ripetiamo, ci deve essere una forte convinzione di smettere.

- **Omeopatia e mesoterapia**

Rivolgetevi con fiducia ad un valido erborista; l'arte di curare con erbe e rimedi naturali, oltre di efficacia riconosciuta anche dalla "medicina ufficiale", permette una guarigione senza la somministrazione di sostanze artificiali, stimolando le difese naturali dell'organismo.

La mesoterapia prevede di iniettare delle sostanze antifumo in punti predefiniti del corpo, liberandolo gradualmente dalla dipendenza.

- **Ipnosi**

Tra i vari suggerimenti proposti, l'ipnosi è forse quella che può suscitare perplessità. Vuoi perchè poco conosciuta, vuoi perchè distorta dall'associazione a ciarlatani, l'ipnosi in realtà potrebbe essere una valida ed indolore alternativa (portafoglio escluso!). Il bravo e vero terapeuta dovrebbe riuscire ad annullare la dipendenza facendo apprezzare la libertà dalla nicotina ed associando inconsciamente alla sigaretta delle sensazioni sgradevoli. Anche in questo caso è comunque necessaria la ferma volontà di smettere di fumare.

- **Alimentazione**

L'alimentazione è un fattore di fondamentale importanza da curare con attenzione. Da una parte è necessario un controllo per non esagerare con il cibo (dal momento che cercherete inevitabilmente rifugio nel cibo) e, dall'altra, se correttamente gestita vi fornisce un validissimo supporto. In linea di massima, evitare dolci, grassi, alcool, frittiture ..., aumentare considerevolmente frutta e verdura (ricche di liquidi e vitamine). Bere moltissimo, sia acqua che tisane calmanti, dal momento che la nicotina è un elemento idrosolubile e viene smaltito tramite l'urina ed il sudore.

Alcune regole base per smettere di fumare

"Chi ben inizia è a metà dell'opera". E' necessario credere nelle proprie forze, ma perchè non aiutarci in qualche modo? Smettere di fumare non è facile, ma possibile per tutti! Lo sforzo maggiore è relativo alle prime due settimane, concentrato in gran parte nella prima settimana.

Ecco alcuni suggerimenti per iniziare con il piede giusto.

Preparatevi a smettere

a) Decidere in modo convinto e risoluto di smettere, definendo una data precisa in cui iniziare.

b) Trovate e trascrivete i motivi che vi hanno portato a questa scelta (quelli in cui credete metteteli per primi). Sarà utile averli sottomano e rileggerli di tanto in tanto.

c) Nelle settimane che precedono la data che avete fissato, iniziate a fumare una marca di sigarette poco gradita ed a basso contenuto di catrame e nicotina.

d) Ridurre il numero di sigarette fumate e farlo solo quando se ne avverte un forte desiderio; evitate di inalare a fondo per sopperire alla maggiore leggerezza delle sigarette.

e) Informate le persone che frequentate (amici, parenti, colleghi) della vostra scelta; non chiedete il loro aiuto, ma che facciano il possibile per non mettervi i bastoni tra le ruote e vi rispettino. Per i primi tempi evitate le situazioni che vi hanno sempre portato a fumare (cene con amici, pokerini notturni, bar).

f) Rivolgetevi al vostro medico segnalandoli la vostra scelta; conoscendovi, saprà indicarvi qualche metodo o farmaco su misura per il vostro fisico.

I centri anti fumo

È in continua espansione la rete dei centri che, in tutte le Regioni d'Italia, ha come obiettivo la lotta al fumo di tabacco. Si tratta di ambulatori delle strutture ospedaliere, delle unità sanitarie locali e della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) dove è possibile trovare un valido e competente aiuto per intraprendere la battaglia contro il fumo. Con la Guida ai Servizi per la Cessazione da Fumo di Tabacco, l'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità ha fornito l'elenco dei centri presenti sul territorio nazionale, fornendo anche tutte le indicazioni utili per raggiungerli in modo semplice e veloce.

Molti degli "Ambulatori del Tabagismo" sono di recente costituzione e operano con procedure, risorse e modalità diverse in ambito sanitario, la funzione di raccordo e organizzazione tra le varie strutture per realizzare una rete di centri, ma ancor più in particolare un modo di lavorare in "rete" dei servizi, è svolta anche dagli operatori del Telefono Verde contro il Fumo (TVF).

Per sapere qual è il punto più vicino a cui rivolgerti per smettere di fumare, clicca sulla tua Regione, oppure contatta il Telefono Verde contro il Fumo 800554088 , troverai certamente chi non ti lascerà solo.

(e.r.-Redazione-Ministrosalute.it-agosto/2002)



Ministero della Salute: centri antifumo

<http://www.ministerosalute.it/dettaglio/pdPrimoPiano.jsp?id=77&sub=3>

Adesso siete pronti

- a) Quando arriva la data che avete fissato, eliminate sigarette, accendini, posacenere e qualsiasi altra cosa possa stimolarvi la voglia di fumare. Liberare la vostra macchina, i vostri vestiti ed i vostri ambienti dall'odore del fumo.
- b) Fatevi un regalo importante (coerentemente con le vostre possibilità) nel giorno in cui decidete di smettere.
- c) Tenete mente e fisico impegnati: non dategli la possibilità di reclamare o sentire il bisogno della sigaretta. Iniziate a praticare del movimento o aumentatelo, frequentate ambienti dove è vietato fumare (cinema, biblioteche ...).
- d) Importantissimo il movimento: fatene tanto. Scaricate lo stress, ossigenate i polmoni! Un solo consiglio su cosa e come muovervi: se non avete mai fatto attività fisica o l'avete trascurata da tempo, fatevi seguire da qualche istruttore che vi impedisca di esagerare (andate in palestra, piscina ...).
- e) Attenzione a quando decidete di smettere. Ci sono particolari periodi nei quali lo stress è più alto (pressione sul lavoro, lutto,); scegliete un momento diverso.

Inizia una nuova vita

Avete smesso! Questa è la vostra parola d'ordine! Per i primi tempi è bene:

- a) Evitate ambienti dove è permesso fumare.
- b) Aumentate l'attività fisica.
- c) Bevete molti liquidi (compresa frutta e verdura).
- d) Evitate alcolici e caffè.
- e) Se avete bisogno della ritualità, usate delle gomme senza zucchero o tenete tra le dita dei piccoli oggetti (penna, chiavi, ...).
- f) Ricordatevi continuamente dei benefici che avete ottenuto smettendo di fumare.
- g) Se vi capita di fumare una sigaretta, non succede niente! Uno strappo non significa che avete fallito e non significa avere ricominciato.

Smettere di fumare: ecco cosa NON fare

Qualcuno vi potrà consigliare dei metodi per farvi odiare il fumo: NON ascoltateli! Ecco alcuni esempi di "tecniche" da non seguire:

- a) Fumare rapidamente, aspirando dalla sigaretta ed espellendo il fumo a cicli molto rapidi (5/6 secondi): NO!
- b) Accendere una sigaretta dietro l'altra finchè avvertite un forte senso di nausea e capogiri: NO!
- c) Associare problemi fisici, disgrazie e quanto altro ad ogni boccata: NO!
- d) Trattenere a lungo il fumo in bocca continuando a respirare con il naso fino ad avvertire una sensazione di disagio e, in alcuni casi, di vomito: NO!
- e) Qualsiasi sorta di punizione inflitta ogni qualvolta fumate una sigaretta: NO!

Crisi di astinenza

In Italia circa un 40% dei fumatori attivi vorrebbe smettere di fumare ma non ci riesce, proprio a causa della forte dipendenza prodotta dall'utilizzo del fumo di tabacco. Solo il 5-6% di coloro che hanno smesso di fumare senza alcun aiuto riesce ad essere astinente ad un anno.

La carenza della nicotina porta infatti, come abbiamo visto, ad una vera e propria sindrome di astinenza caratterizzata dal seguente corredo sintomatologico:



I sintomi dell'astinenza da nicotina

- Irritabilità, desiderio insostenibile/smettere di fumare, frustrazione, rabbia
- Irrequietezza, impazienza, ansia
- Depressione psichica
- Deficit di concentrazione
- Difficoltà a svolgere le attività quotidiane
- Insonnia
- Intenso desiderio/ansia di fumare
- Alterazioni del ritmo cardiaco
- Aumento dell'appetito
- Incremento ponderale
- Stipsi

Il metodo più accurato per valutare la dipendenza da nicotina è il Test di Fagerström. Il punteggio ottenuto al test è di fondamentale importanza, infatti ci permette anche di impostare la terapia "su misura" per ciascun paziente.

Se avete deciso di smettere di fumare, è inevitabile che vi scontriate con delle crisi di astinenza più o meno forti; ecco alcuni consigli per vincere queste fastidiose ed a volte intollerabili crisi.

1. Bevete subito e molto ...

Quando avvertite la voglia di fumare, per prima cosa bevete acqua non gasata, tanta quanta ne potete e non meno di una paio di bicchieri. Riempite lo stomaco d'acqua in modo da rilassarne le pareti e per attenuare la fame causata dall'astinenza. In questo modo, tramite l'urina, favorite anche l'espulsione della nicotina (sostanza idrosolubile) ed aiuterete il vostro organismo a disintossicarsi.

2. Respirate velocemente

Sedetevi e concentratevi sulla respirazione. Non serve che seguiate alla lettera tempi e numeri dell'esempio descritto; è sufficiente capire il concetto.

a) Prima parte della respirazione:

- Respirazioni a pieni polmoni, alte, a ritmo rapido.
- Inspirare ed espirare con il naso.
- Sfogate ansia e nervosismo stringendo qualche cosa.
- Ritmate la respirazione contando: fino a 5 inspirando, fino a 10 espirando.

b) Seconda parte della respirazione:

- Respirazione addominale, bassa, a ritmo lento.
- Inspirare ed espirare con il naso.
- Rilassatevi ...
- Ritmate la respirazione arrivando alla vostra capacità massima di inspirazione ed espirazione.

3. Fare del movimento

Se vi è possibile, fate dell'attività fisica, intesa come del semplice movimento.

- Flessioni o saltelli.
- Fate delle scale a ritmo deciso.
- Camminate a passo deciso.
- Fate voi...