



Costruire salute

TRA UNA SIGARETTA E L'ALTRA
PUÒ PASSARE UNA VITA.

www.iosmettocosì.it

SOS LILT
800-99.88.77



Quante volte avrai sentito dire o letto: “il fumo uccide; chi fuma avvelena anche te; il fumo causa malattie cardiovascolari e broncopolmonari”? Eppure, continui a fumare.

Dal 10 gennaio 2005, in Italia è vietato fumare in tutti i luoghi pubblici: uffici, scuole, ristoranti, bar. Lo stesso accade, e sta accadendo, in molti altri Paesi, europei e non. Eppure continui a fumare e, magari, ti senti perseguitato.

Hai mai provato a pensare: se oggi 1 europeo adulto su 4 fuma, vuol dire che 3 non fumano?

Lo sai che per ogni fumatore, un altro ha voluto, provato ed è riuscito a smettere di fumare?

Questo libretto è dedicato a te, fumatore.

Una volta tanto non vuole spiegarti perché il fumo fa male, ma semplicemente cercare di **farti riflettere su come sarebbe migliore un mondo senza fumo.**

IL FUMO IN ITALIA: QUALCHE NUMERO.

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità (Indagine Doxa-ISS, 2006), i fumatori in Italia sono 12,2 milioni, pari al 24,3% della popolazione; gli uomini sono 6,9 milioni, le donne 5,3 milioni.

Molto interessante è il dato relativo agli ex-fumatori, cioè a coloro che hanno smesso: sono 9 milioni, 5,8 milioni di uomini e 3,3 milioni di donne.

La chiara dimostrazione che smettere di fumare è non solo possibile, ma altamente realistico.

Per quanto riguarda l'età, tendono a fumare di più i giovani adulti tra i 25 e i 44 anni: 33,5% gli uomini e 27% le donne.

Preoccupante è però il fatto che praticamente le stesse

percentuali (31% uomini; 26,2% donne) si riscontrano tra i 15 e i 24 anni d'età.

I valori scendono, per uomini e donne, dopo i 45 anni.

Tra il 1957 e il 2006 c'è stata, nel nostro Paese, una progressiva riduzione del numero di fumatori, in linea con quanto avvenuto nei principali Paesi industrializzati.

Tuttavia, aumentano i fumatori tra i giovani, soprattutto tra le ragazze, che hanno ormai superato i maschi con una quota del 35% di fumatrici nella fascia di età attorno ai 18 anni.

Se questa situazione dovesse perdurare, nei prossimi 20 anni assisteremo a un'inversione della prevalenza del fumo nei due sessi: fumeranno di più le donne.

IO NON VOGLIO FUMARE PIÙ.

Smettere di fumare è difficile.

Questa affermazione è vera, ma allo stesso tempo falsa.

E' vera, perché alcuni fumatori non riescono a smettere di fumare da soli e hanno bisogno di aiuto.

E' falsa, perché in Italia ci sono 9 milioni di ex-fumatori: se ci sono riusciti così in tanti, smettere non deve essere poi un'impresa titanica!

Spesso occorrono più tentativi prima di riuscire a smettere di fumare definitivamente, ma molti fumatori riescono al primo, specialmente se sono molto motivati.

Chi decide di smettere di fumare si trova ad affrontare un vero e proprio cambiamento nelle proprie abitudini. Infatti, fumare è un comportamento costituito da un insieme di atti concatenati, spesso inconsapevoli ed automatici. Innanzitutto, bisogna sapere che il fumo è una dipendenza ingenerata dalla nicotina, una sostanza

dotata di un enorme potenziale di assuefazione.

La nicotina, pur non essendo particolarmente tossica alle dosi liberate con la sigaretta, è la vera responsabile di tutti i danni da fumo.

Induce nel fumatore un miglioramento dei processi cognitivi, dell'attenzione e delle performance psicomotorie, è dotata di effetto ansiolitico, migliora l'umore, rende euforici e trasmette piacere.

Sono questi gli effetti che portano il fumatore a ripetere l'atto del fumare, alla ricerca del piacere.

Sei ancora sicuro che fumare sia proprio un piacere?

CHIEDI AL TUO MEDICO DI ASCOLTARTI.

Il sostegno psicologico e l'aiuto di cui hai bisogno per smettere di fumare ti può essere fornito dal tuo medico di famiglia, che rappresenta comunque un punto di riferimento fondamentale per opportuni consigli, o per indirizzarti a un Centro Antifumo.

IL PRIMO PASSO È LA TUA SCELTA...

Sarebbe semplicistico, però, ridurre il fumare al solo fatto che la nicotina induca dipendenza, sebbene scientificamente provato.

Esistono, infatti, numerosi altri fattori, psicologici e comportamentali, che influenzano il fumatore. E sono riassunti nel valore simbolico che si attribuisce alla sigaretta: "rimedio per l'ansia", "facilitatrice di contatti sociali" e via dicendo.

Ecco le ragioni del "circolo vizioso" che portano il fumatore ad aver bisogno della sigaretta.

Come interromperlo?

Numerosi studi hanno dimostrato che maggiore è l'aiuto fornito a un fumatore motivato a smettere, più alta è la probabilità che riesca a smettere in modo definitivo.

Il supporto psicologico a chi vuole smettere di fumare è fondamentale:

il sostegno che si può ottenere attraverso la psicoterapia cognitivo-comportamentale o il counselling, forniti da persone qualificate professionalmente, facilita il confronto sulla propria esperienza, aiuta ad acquisire sicurezza e a rafforzare le motivazioni che sono alla base del desiderio di smettere.

Inoltre nelle terapie di gruppo, alle strategie cognitive e comportamentali, si aggiunge la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori, che possono offrire un appoggio in più.

SAPRA' AIUTARTI E CONSIGLIARTI.

I Centri Antifumo, ossia i Servizi per la Cessazione dal Fumo di tabacco, sono ambulatori specializzati presenti sul territorio nazionale e reperibili consultando i siti internet www.iosmettocosì.it, www.ossfad.iss.it.

... E C'È CHI TI PUÒ AIUTARE

Il sostegno psicologico per chi decide di smettere di fumare può integrarsi e trovare completamente nell'aiuto dei farmaci.

È ampiamente dimostrato, infatti, che la maggior percentuale di successo (oltre il 40%) nella “disassuefazione dal fumo”, come in gergo tecnico si definisce lo smettere di fumare, si ottiene con **programmi di supporto psicologico integrati con la terapia farmacologica**.

I farmaci disponibili sono: i sostituti della nicotina, il bupropione* e la vareniclina*.

I sostituti della nicotina sono disponibili in farmacia senza obbligo di ricetta medica.

Si trovano in diverse forme, tra le quali la più utilizzata, preferita anche dal fumatore, è il cerotto.

Si sono dimostrati efficaci, comunque, anche le gomme da masticare alla nicotina e gli inalatori.

Gli studi clinici hanno dimostrato che i prodotti

di sostituzione a base di nicotina possono aiutare i fumatori ad astenersi e/o a ridurre il numero di sigarette fumate, alleviando i sintomi di astinenza.

Il **bupropione**, principio attivo utilizzato nella terapia farmacologica per la disassuefazione da fumo, e la **vareniclina**, nuovo principio attivo a livello cerebrale che agisce sugli stessi recettori interessati dalla nicotina, sono invece prodotti soggetti a prescrizione del medico e da questi devono essere eventualmente consigliati al fumatore, dopo un attento esame della sua situazione.



*Attenzione: è un farmaco soggetto a prescrizione medica; le notizie qui fornite hanno il solo scopo di descrivere il prodotto, per dare un'informazione completa agli utenti. L'impiego di questo farmaco può solo essere deciso dal medico, dopo attento esame del fumatore

... E I METODI ALTERNATIVI?

Per medicina alternativa o complementare, s'intende l'insieme dei trattamenti a base di erbe, degli interventi mente/corpo, delle terapie energetiche e manipolative, non riconosciuti nell'ambito delle terapie convenzionali.

Che cosa distingue le terapie convenzionali da quelle alternative? Semplicemente la dimostrazione scientifica della loro efficacia. Dunque, terapia alternativa significa semplicemente: “medicina non basata sull'evidenza scientifica” o, per molte terapie, “medicina non ancora basata sull'evidenza scientifica”.

Quest'ultima definizione rende ragione del fatto che molte persone si rivolgono alle medicine alternative, che hanno una loro “validazione”, per quanto impropria: quella del passaparola, della sensazione che la cura o il metodo abbia funzionato su quella persona, per un certo sintomo.

Fatta questa doverosa precisazione, esaminiamo le terapie alternative per smettere di fumare.

Sono proposti: agopuntura, ipnosi, prodotti naturali come avena, lobelina, menta, estratti di pepe nero e preparazioni a base di tè; rimedi fisici come automassaggio, stimolazione magnetica transcranica, elettrostimolazione cranica, auricoloterapia, laserterapia auricolare, e perfino l'alcalinizzazione delle urine e la suggestione con messaggi registrati sotto anestesia.

Nessuno di questi metodi si è per ora dimostrato valido alla prova scientifica.

Tuttavia l'ipnosi è ancora molto utilizzata (13%), seguita dalle tecniche di rilassamento (10%), dall'agopuntura e dalla meditazione (6%).



SMETTERE DI FUMARE FA BENE: AL CORPO...

Smettere di fumare ha un sicuro effetto positivo sulla salute.

Smettendo di fumare prima dei 40 anni si annulla gran parte del rischio cardiovascolare, respiratorio e oncologico in cui si è incorsi per il fumo.

Il rischio di cardiopatia ischemica si riduce di circa il 50% dopo solo 1-2 anni di astinenza; il rischio di ictus ritorna al valore di chi non ha mai fumato dopo 5-15 anni, mentre gli ex fumatori presentano un rischio di arteriopatia periferica inferiore del 50% rispetto ai fumatori.

Dopo 10 anni di astinenza dal fumo, il rischio di tumore del polmone si riduce del 50-70%.

Dopo 5 anni, la riduzione del rischio è pari al 50% per quanto riguarda le neoplasie del cavo orale, dell'esofago e della vescica.

Innegabile è anche l'effetto sulle malattie respiratorie.

L'astensione dal fumo comporta benefici concreti per la polmonite, che risulta più frequente e più grave nei fumatori. Smettere di fumare riduce anche le ricadute asmatiche.

Ricorda che non esiste un'età per smettere di fumare. Ad ogni età, anche a 60 anni smettere di fumare allunga la vita.

Smettere di fumare fa bene a tutte le età.

... E ALLO SPIRITO.

Smettere di fumare costa meno che fumare.

E' stato calcolato che in Italia un fumatore spende dai 50 ai 120 euro al mese per acquistare le sigarette, e ne fuma in media 13,6 al giorno.

Il costo medio delle terapie per smettere di fumare è di circa 100 euro al mese¹, una spesa che comunque è limitata a un periodo ristretto di tempo: 2-3 mesi. Ottenuto il risultato, il beneficio economico è immediato e duraturo.

Non solo, smettere di fumare ti fa riassaporare i semplici piaceri della vita.

Ti sei mai accorto che il fumo, con il suo odore intenso, altera la percezione dei sapori e dei profumi della tavola? Hai mai conosciuto grandi cuochi o sommeliers forti fumatori?

Sei sicuro che sia meglio fumare per favorire la concentrazione, aumentare l'attenzione e la capacità

mnemonica (tutti effetti realmente attribuibili alla nicotina)? O non piuttosto impiegare i 3-4 minuti necessari a consumare la sigaretta per rilassarti: chiudere gli occhi, ascoltare il tuo respiro e, una volta allentata la tensione, focalizzare l'attenzione su ciò che devi fare?

¹Calcolo sulla base di una normale terapia nicotinicca



VERO O FALSO?

LA RIDUZIONE DEL CONTENUTO DI NICOTINA RENDE LE SIGARETTE "LIGHT" MENO DANNOSE.

FALSO: è provato che le concentrazioni di monossido di carbonio e di sostanze cancerogene nel sangue dei fumatori di sigarette "light" è uguale a quella dei fumatori di sigarette normali.

SMETTENDO DI FUMARE PRIMA DEI 40 ANNI SI ANNULLA

GRAN PARTE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE, RESPIRATORIO E ONCOLOGICO ACQUISITO.

VERO: i dati degli ormai famosi studi di Doll e Peto hanno permesso di dimostrare questo risultato, che dovrebbe essere risaputo da tutti coloro che fumano.

LE SIGARETTE PRODUCONO PIÙ PM10 (POLVERI SOTTILI) DI UN MOTORE DIESEL EURO3.

VERO: una ricerca effettuata dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, pubblicata sull'autorevole rivista scientifica "Tobacco Control", ha comparato l'emissione di PM10 di un motore diesel Euro3 in "folle" per 30 minuti, con tre sigarette accese consecutivamente e lasciate consumare in un posacenere per lo stesso tempo. L'emissione di PM10 da parte delle sigarette era superiore di 10 volte rispetto al diesel.

IL FUMO MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA.

FALSO: abbiamo sempre davanti agli occhi le immagini evocate dalla pubblicità, più o meno occulta, delle grandi

marche di sigarette, associate a scenari caraibici e marinai sorridenti in piena salute, a personaggi padroni dei grandi spazi aperti o a grandi attori esempi di forza e di bellezza ripresi ripetutamente con la sigaretta tra le labbra. Ma la realtà del fumo è negli ospedali e negli ambulatori medici, dove si lotta contro le innumerevoli malattie legate al tabacco.

IL FUMO È UNA MALATTIA.

VERO: il fumo è catalogato come dipendenza da nicotina all'interno delle classificazioni internazionali (DSM IV), è dunque considerata una malattia a tutti gli effetti.

L'INQUINAMENTO AMBIENTALE È COSÌ ELEVATO CHE FUMARE, A CONFRONTO, RAPPRESENTA UNA GOCCIA NEL MARE.

FALSO: l'esposizione al PM10 (polveri sottili) per ogni boccata di fumo di sigaretta è enormemente superiore all'inalazione di PM10 nelle peggiori situazioni di inquinamento ambientale. Non solo, poiché si fuma

spesso all'interno di locali chiusi, il fumatore è esposto anche al fumo passivo, che è responsabile di livelli di PM10 ancora più elevati rispetto all'ambiente esterno.

LA NICOTINA INDUCE PIÙ DIPENDENZA DELL'EROINA.

VERO: fra tutte le sostanze, la nicotina è quella con l'effetto più elevato per quanto riguarda la capacità di indurre dipendenza (cioè la percentuale di soggetti che diventano dipendenti in seguito all'esposizione alla sostanza); lo si può constatare facilmente considerando quanti ragazzi diventano fumatori abituali dopo aver provato la sigaretta - circa il 35%.

SMETTERE DI FUMARE È DIFFICILE.

VERO E FALSO INSIEME: vero, perché alcuni fumatori non riescono a smettere da soli e hanno bisogno di aiuto da parte del proprio medico di fiducia o degli esperti dei centri anti-fumo. Falso, perché in Italia ci sono 9 milioni di ex-fumatori: se ci sono riusciti così in tanti, smettere non deve essere poi un'impresa titanica!

