

Fumo: come smettere?

Nel nostro paese le morti direttamente attribuibili al fumo di sigaretta sono, secondo le stime, dalle 70 alle 90mila all'anno, dieci volte le morti per incidente stradale. Tutti sanno che il fumo è la più importante causa prevenibile di malattia e di mortalità precoce.

Per chi smette di fumare i benefici sono immediati: nel giro di poche settimane migliora l'appetito, si ritrova una maggiore sensibilità del palato e dell'olfatto, si respira meglio e si riducono le secrezioni bronchiali. Nel giro di pochi anni si assiste a una graduale riduzione dell'incidenza di malattie soprattutto a carico dell'apparato cardiovascolare, dell'apparato respiratorio e diminuisce il rischio di essere colpiti da un tumore (il catrame contenuto nel fumo di sigaretta è dimostrato uno dei cancerogeni più potenti per l'uomo).

Smettere di fumare è però incredibilmente difficile, lo sa bene chi ci ha provato senza riuscirci. Sono necessarie anzitutto volontà e perseveranza, senza le quali nessun rimedio può funzionare. I nemici da combattere sono due: l'abitudine al "rito", alla gestualità del fumare (dipendenza psicologica) e la dipendenza farmacologica dalle sostanze contenute nella sigaretta. Se si affrontano entrambi, le probabilità di successo crescono sensibilmente. La ragione di tipo farmacologico che rende difficile rinunciare alla sigaretta è la dipendenza fisica dalla nicotina. La nicotina, aspirata con un tiro di sigaretta, impiega 7 secondi per arrivare al cervello e provoca molti effetti che sono ritenuti responsabili dello sviluppo della dipendenza: ad esempio migliora la concentrazione, allevia ansia e tensioni. Altre azioni farmacologiche della nicotina sull'organismo, come l'aumento della pressione sanguigna e di conseguenza il maggior lavoro del cuore, l'aumento dell'aggregazione delle piastrine e della viscosità del sangue, spiegano invece parte dei danni provocati dal fumo sull'apparato cardiovascolare. Ansia, irritabilità, insonnia, difficoltà di concentrazione, malumore, aumento dell'appetito sono disturbi che si avvertono nei primi giorni di disintossicazione. Questi sintomi tendono a scomparire nel giro di una settimana o poco più, il desiderio di fumare, invece si riduce molto più lentamente nel tempo e richiede forza di volontà e perseveranza.

Per aiutare chi vuole provare a smettere di fumare, da anni sono in commercio diverse formulazioni a base di nicotina che aiutano a ridurre i fenomeni di astinenza attraverso il rilascio di piccole dosi di questa sostanza. Utilizzando prima concentrazioni più alte di nicotina, poi via via sempre più basse è possibile, nel giro di alcune settimane, ridurre la dipendenza da nicotina. In questo modo l'ex fumatore si potrà concentrare sulla rinuncia al "gesto" del fumare, senza risentire degli effetti dell'astinenza da nicotina, evitando, nello stesso tempo, l'esposizione alle altre sostanze nocive del fumo di sigaretta.

È inoltre in commercio un farmaco relativamente recente, il bupropione (Zyban), acquistabile in farmacia, solo su prescrizione medica. Il bupropione offre un sostegno che rafforza il desiderio di smettere di fumare. La motivazione personale, tuttavia, è una condizione indispensabile per la buona riuscita del trattamento, così come fondamentale si rivela l'aiuto esterno di personale qualificato che "incoraggi" il paziente in questo difficile cammino. Le preparazioni a base di nicotina e il bupropione possono raddoppiare le probabilità di successo di chi intende farla finita col fumo.

Avete deciso di smettere di fumare? Alcuni consigli

- ❖ Non tenete scorte nascoste, temendo un improvviso impellente bisogno di fumare. Sono una tentazione a cui è difficile resistere.
- ❖ Non accontentatevi di ridurre il numero delle sigarette, smettete completamente, stabilendo un giorno preciso. Passare a sigarette "leggere" è meglio di niente, ma il basso contenuto di nicotina vi può indurre a fumare di più.
- ❖ Dite alle persone che frequentate che avete smesso di fumare e chiedete loro di aiutarvi non fumando in vostra presenza.
- ❖ Se fumate per alleviare lo stress e l'ansia, provate altri metodi per rilassarvi.
- ❖ Se notate di essere facilmente irritabili, non preoccupatevi, è una normale conseguenza dell'astinenza da fumo. Chiedete alla vostra famiglia sostegno e comprensione: sapendo che avete smesso di fumare saranno più disponibili a passare sopra ai vostri malumori.
- ❖ Iniziate a praticare uno sport o dedicatevi a un passatempo: vi può aiutare a rilassarvi.
- ❖ Spendete almeno un po' del denaro che avete risparmiato non fumando in qualcosa che vi gratifichi, ad esempio in libri, dischi o in una vacanza.