

INSERTO

SPECIALE

COME SMETTERE DI FUMARE



In occasione della Giornata Mondiale contro il fumo, approfondiamo le tecniche farmacologiche e psicologiche per provare ad eliminare un “vizio” causa di molte malattie, anche letali. Il ruolo dei centri antifumo del Ministero della Salute sparsi in tutto il territorio nazionale

A cura del team medico di **Optima Salute**



il network di Farmacie che
ha come valore la tua salute

Anche quest'anno, il 31 maggio, sarà celebrata la Giornata Mondiale contro il fumo (World No Tobacco Day 2022), organizzata dall'Oms, con l'obiettivo di informare e responsabilizzare maggiormente la popolazione sugli effetti negativi che la sigaretta convenzionale ha sulla salute.

Lo slogan della campagna è dedicato quest'anno all'impatto ambientale del tabacco, che coinvolge, ha spiegato il dottor **Ruediger Krech, Direttore della promozione della salute OMS**, "coltivazione, produzione, distribuzione e rifiuti. L'obiettivo sarà quello di fornire un motivo in più per smettere. Con un contributo annuale di gas serra di 84 megatoni equivalenti di anidride carbonica, l'industria del tabacco contribuisce al cambiamento climatico, riducendo la resilienza, sprecando risorse e danneggiando gli ecosistemi. Ogni anno, per la sua coltivazione vengono distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno, contribuendo alla deforestazione, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo".

Da Twain ai numeri

Ogni volta che affrontiamo il complicato rapporto tra uomo e sigaretta, soprattutto il difficile compito di gettare via il pacchetto e cambiare vita, ci viene immancabilmente in mente l'aforisma più famoso di tutti in materia, coniato da Mark Twain: "Smettere di fumare è facile. Io l'ho fatto centinaia di volte". Al quale, per soprammercato, potremmo aggiungere un altro, firmato da Tony Curtis: "Come ho fatto a smettere di fumare? Semplice. Fumare abbrevia la vita di circa otto anni. Io amo guardare le partite di football alla televisione. Se fumassi, ne perderei almeno trecentocinquanta".

Insomma, l'avrete capito, stiamo addentrandoci in un campo minato, dove tabagisti e antitabagisti difficilmente trovano una strada comune da percorrere. Per questo, ci affideremo a documenti ufficiali del già citato Oms, del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità ed in particolare del Centro Nazionale Dipendenze e Doping dello stesso Ministero che gestisce i servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco.

"Smettere di fumare - spiegano - è un investimento di salute cui non si può rinunciare, perché consente di ridurre il rischio di sviluppare molte condizioni patologiche. Riuscirci da soli è possibile, ma con il supporto del proprio medico o di specialisti della disassuefazione le probabilità di successo aumentano notevolmente. I più recenti dati ISTAT indicano che il

90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto, ma provando in media 6 volte. Le evidenze dimostrano che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo".

L'OMS rileva che sono oltre 8 milioni le persone che muoiono ogni anno a causa delle gravi e numerose patologie correlate al consumo di tabacco, come malattie cardiovascolari e respiratorie, tumori e diabete. La maggior parte dei decessi si verifica nei Paesi a basso e medio reddito, spesso condizionati da operazioni di marketing dell'industria del tabacco, oltre, ovviamente, che dalle frequentazioni e dallo spirito di emulazione, fortissimo specialmente tra gli adolescenti.

In tutto il mondo, circa 780 milioni degli 1,3 miliardi di fumatori affermano di voler smettere, ma solo il 30% di loro ha accesso agli strumenti che possono aiutarli a farlo. Un divario amplificato dalla pandemia che ha monopolizzato il personale sanitario. In Italia, si stima che siano attribuibili al fumo oltre 93.000 morti (il 20,6% del totale di tutte quelle tra gli uomini e il 7,9% tra le donne) con costi diretti e



IN MEDIA SERVONO 6 TENTATIVI PER PERDERE IL VIZIO

indiretti pari a oltre 26 miliardi di euro (fonte Tobacco Atlas, sesta edizione). Per quanto riguarda i tumori, il tabacco è il fattore di rischio con maggiore impatto a cui sono riconducibili almeno 43.000 decessi annui.

Secondo l'Istat, il fumo è più diffuso nella fascia di età 25-34 anni negli uomini (29,9%), mentre per le donne la prevalenza più alta è quella 55-59 anni, con una percentuale pari al 21%.

Per quanto riguarda i ragazzi, secondo l'ultima inda-

gine GYTS (*Global Youth Tobacco Survey*), circa uno studente su cinque, dai 13 ai 15 anni, ha fumato più di una sigaretta negli ultimi 30 giorni. La diffusione è maggiore tra le ragazze (23,6%) rispetto ai coetanei maschi (16,2%).

Sigarette elettroniche e Covid-19

La pandemia ha significativamente cambiato le abitudini degli italiani rispetto al fumo, tanto è vero che a maggio 2021 sono stati stimati un milione di fumatori in più (totale 11,3 milioni) rispetto al periodo pre-Covid.

E non accenna a diminuire il numero di giovani consumatori: 1 su 3 tra i 14 e i 17 anni ha già avuto un contatto con il fumo di tabacco e quasi il 42% con la sigaretta elettronica. Questi ed altri dati sono stati pubblicati dall'Istituto Superiore di Sanità, che ha svolto uno studio longitudinale in collaborazione con l'Istituto Farmacologico Mario Negri.

“Un ruolo chiave nell'aumento dei fumatori – ha spiegato **Roberta Pacifici, direttore Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'ISS** - lo hanno avuto i nuovi prodotti del tabacco (sigarette a tabacco riscaldato, HTP) e le e-cig. Infatti, il loro uso in Italia contribuisce alla iniziazione e alla ricaduta del consumo di sigarette tradizionali e ne ostacola la cessazione, alimentando l'epidemia tabagica”.

Rispetto all'iniziazione a questo “vizio”, lo studio ha rilevato che ad aprile 2021 (durante il lockdown più ristretto) tra i nuovi fumatori solo il 2,1% era un esordiente assoluto, nel senso che non aveva mai messo in bocca né tabacco, né sigarette elettroni-

che; viceversa, il passaggio da consumatori di e-cig a tabacco ha riguardato una percentuale quasi dieci volte superiore: 19,6%.

Dato abbastanza sconcertante anche quello che analizza le cosiddette “ricadute”: il 17,2% di chi era un ex fumatore di sigarette tradizionali ad aprile, durante il primo lockdown, a novembre è tornato a consumare sigarette tradizionali. Anche in questo caso, hanno giocato un ruolo importante come fattore di rischio il consumo di HTP e di e-cig.

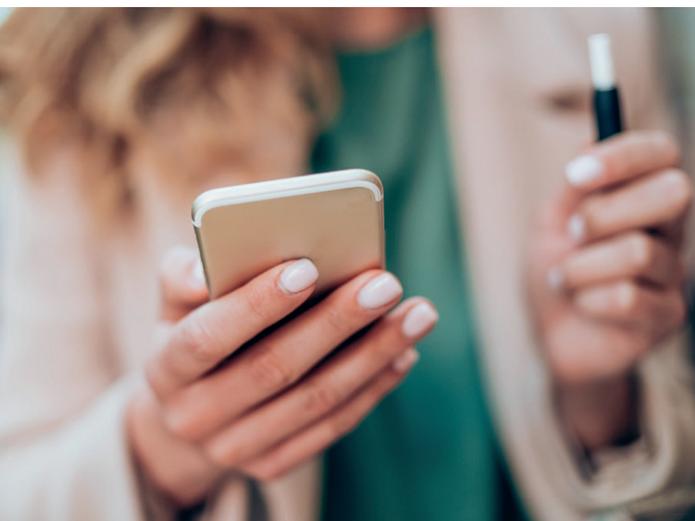
Quanto al rapporto stretto tra fumo e Covid-19, già a marzo 2020 l'OMS sottolineava che il tabacco può contribuire a far contrarre la malattia, “visto che comporta una ridotta capacità polmonare”. Risultanze successive hanno confermato che il fumo di sigaretta rappresenta un fattore prognostico negativo per tali pazienti, i quali ricorrono più facilmente alla terapia intensiva o alla ventilazione meccanica o presentano un numero di sintomi da Covid-19 più elevato rispetto ai non fumatori.

Le soluzioni per smettere

Dai farmaci (in compresse, fiale, etc.) ai patch (cerotti), alle gomme da masticare, diversi sono i prodotti disponibili in farmacia per iniziare un trattamento per la disassuefazione dal tabagismo. Ecco i principali.

Terapia sostitutiva della nicotina: utile sia per gestire le crisi d'astinenza che, inevitabilmente, si manifestano quando si decide di smettere, sia per “sedare” i recettori del sistema nervoso centrale. È una strategia di cui è stata ampiamente dimostrata l'efficacia, e consiste nell'utilizzo di vari dispositivi (caramelle, cerotti, inalatori, gomme da masticare), con un basso contenuto di nicotina, in modo tale da attenuare i sintomi dell'astinenza. In pratica, l'obiettivo è quello di fornirne all'organismo piccole dosi, per compensare la quantità abituale quotidiana che viene improvvisamente a mancare. I vari medicinali a base di nicotina possono essere acquistati in farmacia senza ricetta, ma, per stabilire tempi e dosi, è consigliabile seguire le indicazioni di un medico.

Terapia farmacologica: oltre alla combinazione delle varie terapie sostitutive, può essere utile iniziare gradualmente con dei farmaci specifici, che attenuano il desiderio di fumare prima di abbandonare le sigarette. Nello specifico, la terapia prevede l'impiego di due farmaci su prescrizione del medico (ma con costo a carico del paziente), che stabilisce tempi e dosaggi. Presidi antifumo che riducono l'intensità del desiderio di nicotina ed i sintomi di asti-





“ TUTTI I DISPOSITIVI EFFICACI, ACQUISTABILI IN FARMACIA SENZA RICETTA

nenza, e che, nello stesso tempo, costituiscono un valido sostegno anche per la dipendenza psicologica, aiutando il paziente che sta smettendo di fumare a controllare i momenti in cui la voglia di fare un tiro aumenta. Con l'assunzione di questi medicinali, le possibilità di abbandonare il vizio raddoppiano.

Sostegno psicologico: può essere sia frontale che telefonico, necessario per facilitare la decisione al cambiamento, rafforzare le motivazioni e, infine, le terapie di gruppo, che aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.

Strategie contro l'astinenza

Di sicuro, chi ha smesso di fumare almeno una volta nella vita vi racconterà che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al pri-

mo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

Il desiderio impellente di una sigaretta, tuttavia, dura solo pochi minuti e non è troppo difficile (volendo) adottare strategie anche abbastanza semplici per distrarre il corpo e la mente.

Per gestire l'astinenza, ecco alcuni consigli riportati da "Smetto di fumare", la guida pratica per abbandonare la sigaretta redatta dal Centro Nazionale Dipendenze e Doping (CNDD) dell'Istituto Superiore di Sanità.

- 1 Bere un bicchiere d'acqua lentamente ogni qualvolta si sente il bisogno di accendere una sigaretta.
- 2 Fare esercizi di respirazione (inspirare ed espirare lentamente) per ridurre la tensione.
- 3 Incrementare, con gradualità, l'attività fisica.
- 4 Evitare le bevande alcoliche e limitare i caffè.
- 5 Lavare i denti subito dopo i pasti, fare una passeggiata o tenersi comunque occupati.
- 6 Evitare le situazioni associate alla sigaretta, che potrebbero attivare l'automatismo del gesto (caffè-sigaretta, TV-sigaretta, giornale-sigaretta ecc.).
- 7 Fare provvista di sostituti della sigaretta: gomme e caramelle senza zucchero, bastoncini di cannella e/o liquirizia.
- 8 Evitare la compagnia dei fumatori e frequentare ambienti dove non si fuma.
- 9 Coltivare un hobby o dedicarsi ad attività trascurate.
- 10 Preparare una lista di numeri di persone da chiamare in caso di difficoltà.
- 11 Riempire il calendario di impegni, progetti e cose da fare.
- 12 Se tra i sintomi di astinenza si presenta l'insonnia può essere di aiuto, per esempio, ridurre il consumo di caffè e altre bevande ricche di caffeina, mentre le difficoltà di concentrazione sono qua-

si sempre momentanee perché il fisico deve abituarsi alla nuova condizione. Altri sintomi che possono verificarsi sono: nervosismo, ansia, irritabilità. In questo caso, è utile fare del moto, svolgere lavori manuali (bricolage, giardinaggio, pittura, ecc.) o utilizzare tecniche di rilassamento.

I benefici immediati e futuri

Sempre nella guida suddetta si possono apprezzare anche i benefici, immediati e a lungo termine, ottenibili dalla cessazione del fumo.

Dopo 8 ore l'ossigeno contenuto nel sangue torna a livelli normali

Dopo 12 ore quasi tutta la nicotina è stata metabolizzata

Dopo 24 ore i livelli ematici del monossido di carbonio sono fortemente ridotti

Da 2-5 giorni i sensi del gusto e dell'olfatto migliorano

Dopo 3 giorni con il rilassamento del tubo bronchiale è più facile respirare, aumenta la capacità polmonare in quanto si sta eliminando la nicotina dal corpo

Dopo 1 settimana ci si accorge di avere più fiato, più forza, più energia, più voglia di fare

Dopo 3 settimane ci si sente più attivi: il lavoro o le attività che si svolgono risultano più facili. Dopo 4 settimane l'attività sessuale migliora: la circolazione sanguigna si potenzia, aumentando la possibilità di avere una normale erezione

Dopo 6 settimane il rischio di infezioni delle ferite post-operatorie è fortemente ridotto

Dopo 3 mesi lo stato delle ciglia polmonari inizia a migliorare; la funzionalità polmonare migliora; la tosse cronica inizia a ridursi

Dai 3-6 mesi 1/3 della popolazione che è aumentata di peso ritorna al peso normale

Dai 3-9 mesi la respirazione migliora e la funzione polmonare aumenta del 20 - 30%

Dopo 1 anno l'eccesso di rischio di infarto dovuto al fumo di tabacco risulta ridotto del 50%

“

**DOPO TRE MESI SENZA FUMO
LA TOSSE CRONICA
SI RIDUCE SENSIBILMENTE**

FOCUS

**IL TELEFONO
VERDE
ANTIFUMO**

Un servizio pubblico anonimo e gratuito

Una delle azioni più importanti della lotta al tabagismo è il sostegno ai fumatori che vogliono smettere di fumare e con questa mission nasce nel 2000 il Telefono Verde contro il Fumo (TVF), coordinato dal Centro Nazionale Dipendenze e Doping (CNDD) dell'ISS. Il servizio – anonimo e gratuito – è un ponte tra istituzione e cittadini, che propone agli utenti scelte di salute e li mette in contatto con i servizi del territorio. Da molti anni, infatti, il Servizio Telefono Verde contro il Fumo censisce e aggiorna costantemente la rete nazionale dei Centri Antifumo (CAF) afferenti al Servizio Sanitario Nazionale, alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e al privato sociale.

Info: Numero Verde **800-554088**, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 16.

Dopo 5 anni il rischio di eventi coronarici maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori

Dai 5-15 anni il rischio di ictus cerebrale torna allo stesso valore di chi non ha mai fumato

Dopo 10 anni il rischio di sviluppare un cancro al polmone si è ridotto al 30 – 50% rispetto a quello di coloro che continuano a fumare, e seguita a diminuire

Dai 10-15 anni il rischio di morte per tutte le cause è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

Dopo 15 anni Il rischio di coronaropatia è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato. È anche bene ricordare che può capitare di ricominciare a fumare e ciò può servire a riconoscere e ad affrontare meglio i momenti critici; le ricadute fanno parte del percorso di cambiamento e non devono scoraggiare, ma possono essere utili per conoscere e fronteggiare in maniera ottimale i momenti critici.



“
**ANCHE POCHE SIGARETTE
 AL GIORNO COSTITUISCONO
 UN IMPORTANTE
 FATTORE DI RISCHIO**”

“Resistenze” e luoghi comuni

Talvolta i fumatori mettono in atto delle “resistenze” al cambiamento attraverso preoccupazioni – spesso infondate – o false credenze che condizionano la decisione di smettere definitivamente.

1 “Il fumo mi rilassa”

FALSO Solo apparenza. In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca. Quando provi ansia e irrequietezza puoi fare una passeggiata, un bagno distensivo, parlare con persone care, utilizzare tecniche di rilassamento che favoriscano la riduzione dello stato di agitazione.

2 “Fumare meno di tre sigarette al giorno è come non fumare”

FALSO Nulla di più falso. Nessuna sigaretta è priva di rischio. L’unica che non fa male è quella non fumata.

3 “Se smetto ingrasso”

FALSO Ingrassare è la grande paura di chi smette di fumare e, a volte, si riprende convinti di poter dimagrire. Un leggero aumento di peso può verificarsi perché il corpo deve ripristinare il metabolismo fisiologico alterato dalla nicotina, ma in genere si ritorna al peso iniziale in breve tempo. Inoltre, quando si smette di fumare si recuperano il gusto e l’olfatto, i cibi diventano più buoni e saporiti e si è portati a mangiare con più gusto.

4 “Se non fumo mi verrà la stitichezza”

FALSO È convinzione comune che fumare aiuti la regolarità intestinale, ma non è esattamente così: può succedere piuttosto che smettendo di fumare aumenti temporaneamente la tensione muscolare e di ciò può risentirne la funzionalità intestinale. In tal caso, è consigliabile un’alimentazione più ricca di frutta e verdura, contenenti fibre e liquidi.

FOCUS

**PROVATE
IL TEST
DI FAGERSTRÖM**

Valuta il tuo grado di dipendenza dalla nicotina

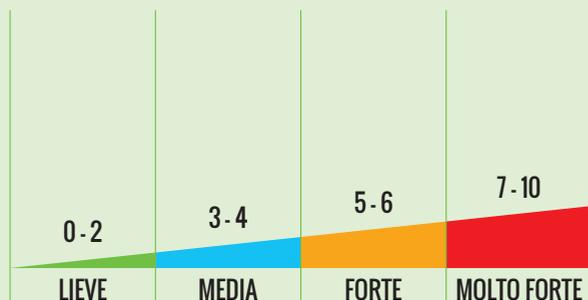
Domande	Risposte	Punti
Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> Entro 5 minuti <input type="checkbox"/> Entro 6-30 minuti <input type="checkbox"/> Entro 31-60 minuti <input type="checkbox"/> Dopo 60 minuti	3 2 1 0
Fai fatica a non fumare in luoghi in cui é proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, ecc.)	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	1 0
A quale sigaretta ti costa di più rinunciare?	<input type="checkbox"/> La prima del mattino <input type="checkbox"/> Tutte le altre	1 0
Fumi più frequentemente durante la prima ora del risveglio che durante il resto della giornata?	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	1 0
Quante sigarette fumi al giorno?	<input type="checkbox"/> 10 o meno <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> 31 o più	0 1 2 3
Fumi anche quando sei così malato da passare a letto la maggiore parte del giorno?	<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	1 0

Valuta la tua motivazione a smettere di fumare

Domande	Risposte	Punti
Quanto è importante per te smettere di fumare?	<input type="checkbox"/> Disperatamente importante <input type="checkbox"/> Molto importante <input type="checkbox"/> Abbastanza importante <input type="checkbox"/> Non molto importante	4 3 2 1
Quanto sei determinato a smettere di fumare?	<input type="checkbox"/> Estremamente determinato <input type="checkbox"/> Molto determinato <input type="checkbox"/> Abbastanza determinato <input type="checkbox"/> Non del tutto determinato	4 3 2 1
Perché desideri smettere?	<input type="checkbox"/> Perché la mia salute ne sta già soffrendo <input type="checkbox"/> Perché sono preoccupato della mia salute futura <input type="checkbox"/> Perché fumare costa troppo <input type="checkbox"/> Perché spinto da altri <input type="checkbox"/> Per la salute della mia famiglia	5 4 3 2 1
Quanto ritieni siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	<input type="checkbox"/> Estremamente alte <input type="checkbox"/> Molto alte <input type="checkbox"/> Abbastanza alte <input type="checkbox"/> Non molto alte <input type="checkbox"/> Basse <input type="checkbox"/> Molto basse	6 5 4 3 2 1

PUNTEGGIO TOTALE OTTENUTO DALLE RISPOSTE DATE

Livello di dipendenza da nicotina



Livello di motivazione



Fonte: Centro Nazionale Dipendenze e Doping (CNDD) dell'Istituto Superiore di Sanità.