

# Non “fumiamoci” la VITA

*Il fumatore in genere conosce i rischi connessi al fumo, ma tende a rimuoverli ed evita di pensarci*

## PERCHÉ SI FUMA

Diventare un fumatore è una scelta che spesso non nasce da reali bisogni. Una scelta che tuttavia, una volta presa, è difficile cambiare perché la vita senza sigarette sembra privata di un momento di piacere, di sicurezza e di prestigio. Inizialmente il fumo è una scelta fatta per condividere con altre persone un rituale, per sentirsi più sicuri, per personale affermazione. Per continuare a fumare si è disposti a credere che lo smettere possa farci stare male, causandoci inutili ed evitabili sofferenze. Generalmente l'inizio dell'abitudine al fumo risale **all'adolescenza**, quando non si è portati a pensare ai possibili danni. Spesso la prima sigaretta viene accesa a rinforzo del desiderio di crescere, di diventare grandi, di entrare a far parte del mondo degli adulti per condividere i loro comportamenti. **Il fumatore in genere conosce i rischi connessi al fumo, ma tende a rimuoverli ed evita di pensarci.** Accendere la sigaretta diventa così un gesto comune nella vita del fumatore, che sovente prende il pacchetto di sigarette e l'accendino in modo automatico, senza rendersene realmente conto.

## IL FUMO È RESPONSABILE DI...

Ogni anno nel mondo muoiono 3 milioni di persone per le conseguenze del tabagismo, specialmente nelle nazioni industrializzate. I fumatori sono maggiormente esposti ai seguenti tumori:

- della cavità orale
- del polmone
- dell'esofago
- dello stomaco
- del pancreas
- del colon
- della vescica
- delle vie urinarie
- dei reni

Si stima, inoltre, che il fumo sia responsabile del 60% delle malattie cardiovascolari.

## COSA SIGNIFICA ESSERE FUMATORE?

### Uomini e fumo

Il fumo può ridurre la fertilità in quanto:

- riduce il numero degli spermatozoi;
- riduce la mobilità degli spermatozoi;
- riduce la densità dello sperma.

Inoltre col tempo e in base al numero di sigarette fumate si possono verificare problemi di erezione.

Oggi a fumare sono più spesso gli uomini, anche se il numero delle donne fumatrici è aumentato del 60% negli ultimi 20 anni, situazione questa che si è andata via via stabilizzando. I maschi iniziano con il fumo verso i 14/15 anni, mentre le donne verso i 17/18 anni e, talvolta, anche più tardi intorno ai 30 anni.

### Donne e fumo

Le donne che assumono la pillola anticoncezionale, se sono fumatrici hanno una probabilità 10 volte più alta di morire per malattie cardiocircolatorie, come l'infarto cardiaco, rispetto alle donne che prendono la pillola e che non fumano. Tale rischio aumenta con l'età.

Il fumo tende inoltre ad anticipare e a favorire la comparsa di osteoporosi e quindi il rischio di fratture.

## DONNE, GRAVIDANZA E FUMO

Con il tabagismo viene alterato il quadro ormonale, pertanto procreazione e gravidanza sono influenzate negativamente dal fumo. I motivi di maggiore pericolosità sono da ricercarsi nel **danno** agli organi genitali femminili, nell'**influenza negativa** sul ciclo mestruale oltre che sul metabolismo e sul sistema immunitario.

Rispetto alle donne non fumatrici la **fertilità** si riduce di circa un terzo, mentre il rischio di una **gravidanza extra-uterina** aumenta del 40%.

I componenti del tabacco attraversano la





placenta e danneggiano facilmente il feto causando un rischio maggiore di:

- malformazioni
- aborto
- parto prematuro

Anche la riduzione del peso alla nascita e il rischio di morte in culla del neonato aumentano.

## LA TRAPPOLA DELLE “MILD, LIGHT E ULTRA LIGHT”

Molti pensano che fumare sigarette mild, leggere e ultra-leggere sia meno pericoloso. Sbagliato! I fabbricanti di sigarette sono maestri nell'arte di giocare con la nostra dipendenza. Per soddisfare il bisogno di nicotina, un fumatore o una fumatrice di sigarette leggere tende a fumarne di più e ad aumentare il numero e l'intensità dei “tiri”. Questo comportamento compensatorio lo/la espone ad un rischio maggiore di cancro.

## COSA SIGNIFICA SMETTERE DI FUMARE E COME FARLO?

Non esiste un metodo migliore in assoluto per smettere, perché nessun fumatore è uguale a un altro, anche se esistono alcune regole generali e alcuni aiuti farmacologici che possono aiutare nella lotta contro il fumo. Per prima cosa bisogna pensare che **smettendo di fumare** non si perde nulla, anzi **si guadagna molto**. Inoltre è possibile farsi aiutare dal medico nella scelta del metodo più opportuno o della terapia sostitutiva della nicotina più appropriata. Chi decide di smettere deve certo affrontare **alcune inevitabili conseguenze** come le crisi di astinenza. Tuttavia con perseveranza, in breve tempo, i disturbi tendono a sparire, anche se la loro durata dipende dal grado di dipendenza del soggetto. **Nel 90% dei casi l'adattamento alla vita priva del fumo si ha in circa 2 settimane** e il desiderio tende a comparire molto sporadicamente fino a scomparire totalmente.

## Esistono diversi tipi di dipendenza

**Dipendenza fisica** il corpo si abitua alla nicotina per cui si avverte il bisogno di quest'ultima per rilassarsi in situazioni di stress.

**Dipendenza psico-comportamentale** in molte circostanze si fuma per abitudine o in particolari situazioni, dopo il caffè, quando ci si sente stressati, arrabbiati o felici.

**Dipendenza sociale** il contesto in cui si vive (collegi di lavoro o studio, amici, conoscenti) spesso induce a fumare. Di frequente si inizia a fumare anche perché condizionati dalla pressione sociale.

## Il giorno che decidi di smettere...

- **Butta** via tutte le sigarette, accendini e fiammiferi che hai a casa, nella macchina, nelle tasche dei vestiti
- **Getta** i posacenere o **usali per altri scopi**
- Vai dal **dentista** e fatti fare la pulizia dei denti per eliminare le macchie causate dal tabacco. Nota quanto sono bianchi e lucidi e prendi l'impegno di mantenerli in quel modo
- Fai una lista di cose che vorresti comprare per te o per le persone alle quali tieni. Fai una stima della spesa in relazione al costo di pacchetti di sigarette e metti i soldi da parte per comprare questi regali
- Tieniti molto **impegnato** per tutto il “grande giorno”: fai una passeggiata o un giro in bicicletta, stai a contatto con la natura, vai al cinema, organizza una serata con gli amici (non fumatori!)
- **Ricorda** ai tuoi familiari e amici che questo è il **giorno in cui smetti di fumare, chiedi il loro aiuto e sostegno** soprattutto per i primi giorni e settimane
- Fatti un regalo (anche piccolo, ma qualcosa di esclusivo per te) o fai qualcosa di veramente speciale per festeggiare

### Appena dopo avere smesso di fumare...

- Promuovi un ambiente pulito, fresco e senza fumo
- I primi giorni spendi la maggior parte del tuo tempo libero dove sai che non c'è gente che fuma
- Bevi acqua in grande quantità o spremute di frutta
- Evita le bevande gassate che contengono caffeina
- Cerca di evitare di bere alcol, caffè o altre bevande che associ al fumo di sigaretta, stimolerebbero il desiderio di fumare
- Comincia una conversazione invece di accendere una sigaretta
- Se ti manca la sensazione di avere una sigaretta in mano, gioca con qualcosa di diverso, come una matita o un pezzo di carta
- Se ti manca avere qualcosa tra le labbra, prova con una gomma da masticare (possibilmente senza zucchero!)

### ALCUNI BREVI, MA EFFICACI CONSIGLI PER COMBATTERE I SINTOMI DI ASTINENZA

Sintomi	Durata	Consigli
Insonnia, agitazione	Qualche giorno	Evitare bevande a base di caffeina e stimolanti, in particolare di sera
Stordimento, vertigini	Meno di una settimana	Non preoccuparsi poiché i disturbi cessano spontaneamente in brevissimo tempo
Costrizione toracica	Meno di una settimana	Non preoccuparsi perché il disturbo passa rapidamente da solo
Tosse	Una settimana	Bere frequentemente piccoli sorsi d'acqua
Cefalea	Variabile	Cercare di rilassarsi maggiormente perché il sintomo è generalmente in relazione a uno stato di tensione
Stitichezza	Quasi un mese	Bere molti liquidi e cibi ad alto contenuto di fibre (frutta e verdura)
Forte desiderio di fumare	Intenso per due settimane, poi variabile	Rilassarsi (possono essere usate tecniche specifiche), distrarsi il più possibile dal desiderio compulsivo del fumo, essere consapevoli della inevitabilità di tali disturbi, ma anche del fatto che sono transitori. Dedicarsi a hobbies e attività piacevoli (fare più attività sportiva, passatempi manuali, chiacchierare al telefono con amici)
Affaticamento, astenia	Fino a un mese	Aumentare l'attività fisica e le ore di sonno notturno
Mancanza di concentrazione	3-4 settimane	Accettare serenamente questa difficoltà dal momento che è transitoria, anche se di lenta risoluzione
Aumento dell'appetito	Molte settimane	Fare pasti piccoli e frequenti a basso contenuto calorico; mangiare molta frutta, verdura e legumi freschi



### E se il desiderio persiste?

Quando finalmente si smette di fumare, la lotta non è ancora terminata, perché la tentazione di riprendere e le probabilità di ricadute possono accompagnare l'ex fumatore per un tempo più o meno lungo. Le principali situazioni che facilitano le ricadute e che devono essere evitate, sono quelle che prima stimolavano il desiderio di fumare. In caso di ricaduta non bisogna disperare, perché molti ex fumatori sono riusciti nella battaglia solo dopo vari tentativi. **Soffermarsi a considerare i motivi di ricaduta aiuta a conoscere meglio la nostra situazione e può essere utile per preparare un nuovo programma antifumo e antiricaduta.** Ascoltare come altri sono riusciti nell'intento può inoltre essere di stimolo per riprovare e per riuscire in modo definitivo.

### Vantaggi del **NON** fumare

Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori.

#### Quando si smette di fumare:

- si respira meglio, tosse e catarro spariscono velocemente, faringiti e laringiti sono sempre più rare, bronchiti croniche ed enfisema polmonari vengono facilmente evitate;
- aumenta la resistenza fisica e migliora la prontezza di riflessi;
- si hanno una maggiore concentrazione e calma;
- si dorme meglio, perché non si è soggetti agli effetti della nicotina che sovente è responsabile della difficoltà di addormentarsi;
- diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie, cardiache e polmonari ed il pericolo di ictus o di ostruzione delle arterie.

#### Dopo poche ore

- l'ossigeno contenuto nel sangue torna alla normalità;

- i polmoni iniziano a funzionare meglio;
- il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo;
- la respirazione migliora;
- i sensi del gusto e del tatto migliorano. E dopo 3-9 mesi la funzione polmonare aumenta del 20/30%!

#### Altri benefici

- il viso appare generalmente più disteso; più pulito;
  - gli occhi sono più limpidi;
  - si riducono le occhiaie e le borse palpebrali;
  - l'alito è più fresco;
  - i capelli non sono più impregnati di fumo;
  - il colorito diviene più roseo
- ... e ancora... dopo 10 anni i rischi sono sovrapponibili a quelli di chi non ha mai fumato.

### IL FUMO PASSIVO

Smettere di fumare aiuta anche gli altri, perché il fumo non nuoce solo al fumatore, ma anche a tutti coloro che sono costretti a respirarlo.

**Particolarmente a rischio sono i familiari, specialmente i bambini.**

I rischi che il fumo passivo comporta non sono di poca importanza: il **pericolo di cancro ai polmoni è del 30-40% più alto nei non fumatori che vivono con un fumatore** e le malattie cardiache, asma e respiratorie peggiorano se si vive in ambienti saturi di fumo. **Nei confronti dei bambini**, il fumo è causa di varie malattie: bronchiti, bronchioliti e polmoniti; riniti, faringiti e sinusiti con tosse e catarro; otiti purulente recidivanti; riduzione della funzionalità respiratoria; asma.

Quindi se proprio non riuscite a smettere di fumare, almeno non fatelo in casa e in tutte quelle occasioni in cui ci sono bambini e donne in gravidanza.

Ricordate inoltre che la probabilità di fumare in età adulta è più elevata se i genitori sono fumatori. ■