



NoFumo

Per Te
FUMATORE

QUESTO OPUSCOLO È UN PICCOLO VIAGGIO
ALLA SCOPERTA DI QUALCHE INFORMAZIONE
IN PIÙ SULL'ARGOMENTO FUMO, MA ANCHE
UN INVITO A RIFLETTERE SULLE REALI
MOTIVAZIONI PER CUI FUMI.



PROVIAMO A CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Tempi duri per chi fuma: dalle diciture minacciose sui pacchetti delle sigarette, alle campagne antifumo, alla nuova legge che vieta il fumo in tutti i locali pubblici, all'insistente rimprovero dei famigliari, degli amici e dei colleghi di lavoro:

“Ma perchè continui a fumare, anche se sai benissimo che ti fa male?”

Già, perchè?

Forse però, la loro insistenza non fa che aumentare la tua insofferenza per l'argomento e magari pensi che sia più dettata dal loro fastidio che da una reale preoccupazione per la tua salute.

Eppure, molto probabilmente, non è così. *Le persone che ti invitano a smettere di fumare lo fanno sinceramente, non sono contro di te, ma dalla tua parte.*

Se vuoi prenderti una piccola pausa, per una volta non per la sigaretta, e avrai la voglia di seguirci in questo racconto, magari te ne convincerai.



UNA VITA IN FUMO

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

Le sigarette, oltre alla nicotina, contengono **oltre 4.000 sostanze chimiche**, di cui almeno 40 sono altamente tossiche e cancerogene. Recenti studi hanno dimostrato che il fumo è 100 volte più letale dell'inquinamento atmosferico con il quale, tra l'altro, forma un mix particolarmente dannoso.

Solo in Italia, **il fumo è responsabile ogni anno del decesso di 90.000 persone** di età compresa tra i 35 ed i 70 anni: il 90% dei tumori polmonari ed il 75% delle malattie polmonari croniche ostruttive sono correlati al fumo.

Il fumo provoca gravi **danni all'apparato respiratorio** (riniti, sinusiti, laringiti e bronchiti croniche, allergie respiratorie, cancro della laringe dei bronchi e dei polmoni); **gravi malattie dell'apparato cardiocircolatorio** (ipertensione arteriosa); **gravi danni all'apparato digerente** ed è **causa diretta di cancro a molti organi** tra cui: vescica, pancreas, utero, stomaco.

NE VALE LA PENA?

4



SEI UN FUMATORE?

L'uomo fumatore potrebbe essere meno fecondo ed avere disfunzioni erettile, fino ad arrivare in casi estremi all'impotenza.

I danni del fumo sulla sessualità insorgono nel tempo: se un uomo inizia a fumare durante l'adolescenza potrebbe sviluppare problemi di disfunzionalità erettile intorno ai 30 o 40 anni.

NE VALE LA PENA?

O UNA FUMATRICE?

Fumo e donna non vanno particolarmente d'accordo. L'abitudine al fumo, infatti, può aumentare **l'incidenza di problemi mestruali e ridurre la fertilità**, poiché l'assunzione di nicotina può diminuire il numero di ovociti in grado di essere fecondati, tanto che in alcuni casi si **manifesta precocemente la menopausa**. Inoltre, il fumo è **nemico della gravidanza**: potrebbe provocare la perdita del feto, un travaglio ed un parto più difficoltosi, una nascita prematura o un basso peso del neonato. Ma il fumo non provoca solo seri danni alla salute: **incide anche sulla bellezza!**

La pelle col tempo assume un colorito spento, in alcuni casi grigiastro. Le rughe compaiono più velocemente, le dita e i denti ingialliscono, i capelli perdono vitalità e lucentezza.

NE VALE LA PENA?

5



E COSA SUCCUDE A CHI TI STA VICINO?

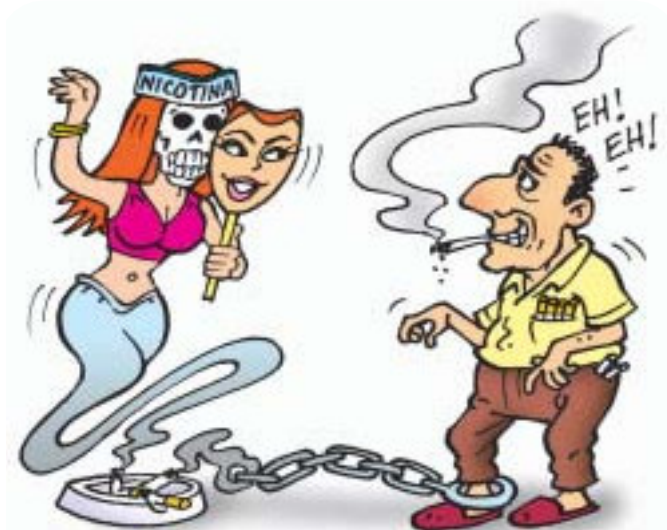
Il "fumo passivo" è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che vivono a contatto con uno o più fumatori attivi ed è il principale inquinante degli ambienti chiusi.

Queste, oltre a dover respirare le sostanze di combustione della nicotina, inalano anche quelle originate dalla cartina delle sigarette e quindi **ricevono un danno se possibile maggiore!**

Soprattutto i bambini meritano una particolare attenzione, perché, se esposti al fumo passivo, rischiano di andare più facilmente incontro a problemi respiratori dovuti a polmoniti, bronchiti, allergie, asma.

Una sovraesposizione al fumo, inoltre, potrebbe creare in loro la tendenza ad essere iperattivi e ad avere problemi di concentrazione, con conseguenti problemi scolastici.

Quindi se la tua scelta è di continuare a fumare, prova almeno ad evitare di farlo in presenza di bambini o adulti che non fumano.



E ALLORA PERCHÈ FUMI?

Te lo sei mai chiesto veramente? Ti suggeriamo alcune risposte: prova a pensare a quale potrebbe essere la tua.

È L'UNICA CATTIVA ABITUDINE CHE HO...

E' davvero una cattiva abitudine, con un prezzo un po' troppo alto da pagare.

FUMARE MI RILASSA...

Solo apparenza! In realtà il fumo è uno stimolante che aumenta la frequenza cardiaca. Ti sembra momentaneamente di ridurre la tensione e calmarti ma al contrario, fumando, il livello di stress aumenta.

FUMARE MI RIMETTE DI BUON UMORE...

La nicotina migliora il tono dell'umore, ma solo in modo temporaneo. Il tuo organismo, infatti, si adatta a questo "buon umore fittizio" ed ha bisogno di una nuova sigaretta per riottenerlo: è un classico esempio di dipendenza.

MI PIACE IL GUSTO DELLA SIGARETTA...

In realtà non è il gusto in sé che ti piace quanto la necessità di assumere nicotina. Te ne accorgi se smetti di fumare per un po'.



ALCUNE ILLUSIONI DA SFATARE

Anche se non hai alcuna intenzione di smettere di fumare, potresti avere opinioni che inconsapevolmente alterano la tua visione del fumo: è importante chiarirle perché la scelta di fumare sia più consapevole.

“SE SMETTO DI FUMARE, INGRASSO”

Alcune persone smettendo di fumare ingrassano, ma non tutte.

L'eventuale incremento di peso, quantificabile in 3/4 chili, sarà comunque momentaneo e riacquisterai nel giro di pochi mesi il peso iniziale.

Una dieta appropriata e una maggiore attività fisica ti aiuteranno a tenere il peso sotto controllo.

“FUMO SIGARETTE LEGGERE, QUINDI MI FANNO MENO MALE.”

Le sigarette “light” hanno solo un ridotto contenuto di nicotina ma tutte le altre sostanze nocive sono identiche a quelle contenute nelle altre sigarette.

Inoltre, per mantenere i livelli di nicotina richiesti dall'organismo nell'arco della giornata, potresti essere portato a fumarne un numero maggiore, aumentando in questo modo anche l'inalazione di catrame, carta e altri residui.



ALCUNE ILLUSIONI DA SFATARE

“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.

“OGNI ANNO FACCIO UNA RADIOGRAFIA AL POLMONE, QUINDI SONO SOTTO CONTROLLO”

La radiografia al polmone non è un mezzo certo per una diagnosi precoce dei tumori polmonari, che inoltre hanno spesso una prognosi infausta anche quando precocemente diagnosticati, quindi l'unico mezzo efficace per prevenirli è non fumare.

“FUMARE È UNA MIA SCELTA: SONO LIBERO DI SMETTERE QUANDO VOGLIO”

Molti fumatori sono convinti di questo, ma il fumo non è un semplice vizio, è una dipendenza fisica e psicologica da una sostanza precisa. Quando fumi una sigaretta ti liberi temporaneamente dal desiderio/necessità di nicotina: è il tuo corpo che ti obbliga a farlo! Ti sembra libertà!?



IL FUMO È UN VIZIO

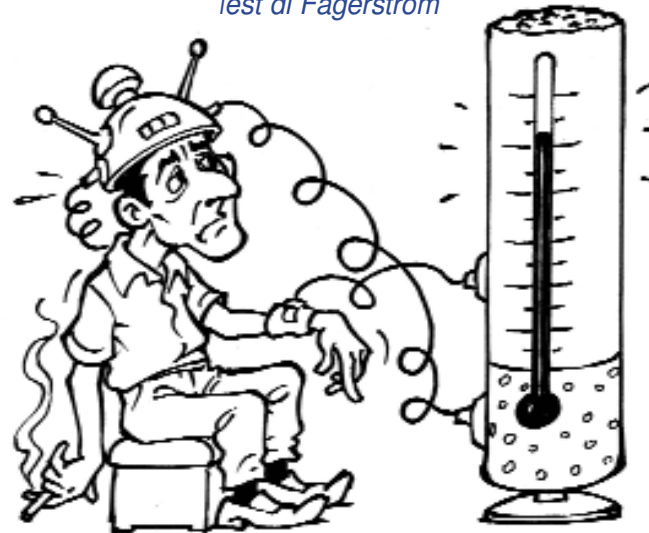
Dipende tutto dalla nicotina. **La nicotina** è la sostanza che fa sì che il fumatore cerchi sempre un'altra sigaretta e non riesca a farne a meno. **Rappresenta una delle più forti dipendenze che si possano sviluppare nell'uomo.**

Raggiunge il cervello in 7 secondi e dà alcune sensazioni positive, ma nello stesso tempo innesca un meccanismo per cui il fisico ne richiede una sempre maggiore quantità.

Quindi in realtà accendi un'altra sigaretta non perché hai scelto di farlo, ma perché devi ripristinare i livelli di nicotina che si sono abbassati tra una sigaretta e l'altra, altrimenti il tuo fisico andrebbe incontro ad una situazione di stress (il cosiddetto "desiderio" di fumare).

Inoltre, fumare è un gesto ripetitivo ed abituale, associato a situazioni, sensazioni, pensieri, momenti della giornata da cui è difficile distaccarsi e liberarsi.

Test di Fagerström



Misura il tuo livello di dipendenza dal fumo

Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?

Entro 5 minuti	3
Entro 6-30 minuti	2
Entro 31-60 minuti	1
Dopo 60 minuti	0

Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, etc.)?

Sì	1
No	0

A quale sigaretta le costa di più rinunciare?

La prima del mattino	1
Tutte le altre	0

Quante sigarette fuma al giorno?

10 o meno	0
11-20	1
21-30	2
31 o più	3

Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante tutto il resto del giorno?

Sì	1
No	0

Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?

Sì	1
No	0

RISULTATO: un punteggio da 0 a 2 indica una lieve dipendenza, 3 o 4 media dipendenza, 5 o 6 dipendenza forte, da 7 a 10 dipendenza molto forte.



PERCHÈ È COSÌ DIFFICILE SMETTERE?

È FACILE DA CAPIRE!

Smettere di fumare ci hai mai pensato?

Forse sì, magari ci hai provato e non ci sei riuscito, o forse hai visto tante persone provare: alcune ce l'hanno fatta, altri no.

Smettere di fumare non è facile, anzi è difficile, ma non impossibile!

Soprattutto se affronti questa prova nel modo giusto, cercando di capire che, se cerchi di smettere di fumare, devi guarire da una vera malattia. Molti cedono dopo due giorni, proprio perché i sintomi dell'astinenza iniziano poche ore dopo l'ultima sigaretta e crescono raggiungendo un picco dopo 24-48 ore.

Il fumo va quindi "trattato" in modo corretto. E come per altre patologie, va affrontato con l'aiuto di un esperto, sia come problema in sé, sia per prevenire malattie ad esso correlate.

Questo esperto è il proprio medico di famiglia: il suo aiuto è indispensabile e mirato.

È indispensabile una tua motivazione forte. Partendo da quella, lui ti aiuterà con metodi e soluzioni personalizzate, che rendano lo smettere di fumare non un semplice tentativo, uno dei tanti fatto in solitudine, ma un cambiamento di vita ottenuto con l'appoggio e la comprensione necessari.



CONSIGLI UTILI PER SUPERARE LE FASI PIÙ CRITICHE

Per smettere, l'importante è capire che il fisico si deve abituare al cambiamento.

Consigli utili e piccoli trucchi per superare le fasi più critiche.

CRAVING

Si definisce craving il desiderio impellente di fumare dopo il caffè, la mattina al risveglio o a fine pasto, al telefono, con gli amici, in automobile, ecc. Sembra impossibile, ma non è difficile da superare: dopo appena 5 minuti la voglia di una sigaretta diventa nettamente inferiore. Per far passare:

prova a distrarti, "modificando" semplicemente la situazione: alzati in piedi se sei seduto, impugna la cornetta con l'altra mano, giocherella con un oggetto o scarabocchia qualcosa

spezza la tensione, mastica una gomma, fai una passeggiata

bevi un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, aspettando un attimo prima di deglutire.
mangia con tranquillità ed assapora il cibo, finito il pasto, muoviti per distrarti e lavati i denti immediatamente: ti toglierà la voglia della sigaretta, riduci i caffè

limita i "ricordi" del fumo: fai che non ci siano accendini, pacchetti di sigarette, l'odore di fumo nell'auto... e se gli amici fumano, chiedi loro di non fumare in tua presenza oppure allontanati tu.

CONSIGLI UTILI PER SUPERARE LE FASI PIÙ CRITICHE

NERVOSISMO, FRUSTAZIONE, RABBIA

Fai alcuni respiri profondi. Una passeggiata, una chiacchierata con un amico, un bagno rilassante, sono espedienti che possono ridurre la tensione.

DIFFICOLTÀ A CONCENTRARSI

Rilassati per un momento: l'importante è capire che il tuo fisico deve abituarsi a questa nuova situazione, che è solo momentanea.

INSONNIA

Riduci il consumo di bevande ricche di caffeina, soprattutto dal pomeriggio in poi. L'attività fisica aiuta ad arrivare più rilassati la sera e quindi a prendere sonno più facilmente; anche un bicchiere di latte caldo prima di coricarsi può essere rilassante.

AUMENTO DI PESO

Un certo aumento di peso iniziale è quasi inevitabile, ma basta cambiare gradatamente le proprie abitudini alimentari per tenerlo sotto controllo:

mangia con tranquillità, lentamente, il senso di sazietà insorge dopo 15 minuti

evita dolci, fritti, alcool e cibi ricchi di grassi: frutta succosa e verdura fresche, cibi alla griglia e bolliti misti possono ben sostituirli, anche le caramelle e le gomme senza zucchero possono aiutare

se non hai tempo per praticare un'attività sportiva, sali le scale a piedi, usa la bicicletta, "scendi una fermata prima"... l'obiettivo è quello di camminare almeno 30 minuti al giorno a passo svelto, bevi molta acqua

STIPSI

Mangia cibi ricchi di fibre (frutta, verdura e alimenti integrali) e bevi molta acqua: il disturbo è superabile



I VANTAGGI DI SMETTERE DI FUMARE

Sono molti di più di quanti tu possa immaginare: **dopo 20 minuti** la pressione sanguigna tende a normalizzarsi; **dopo 8 ore** il livello di ossigeno aumenta e la pressione arteriosa inizia a scendere; **dopo 1 giorno** i capelli, la pelle e l'alito non hanno più l'odore di fumo; **dopo 2 giorni** migliorano il gusto, l'olfatto e la capacità di percepire e gustare pienamente sapori e profumi; **dopo 4 settimane** migliora la circolazione sanguigna e i polmoni funzionano meglio; **dopo 3 mesi** la tosse, cosiddetta del fumatore, tende a scomparire; la mancanza di respiro e la fatica per gli sforzi anche piccoli scompaiono e si ha molta più energia; dopo 1 anno si dimezza il rischio di infarto e di patologie tumorali, rispetto a chi fuma; **dopo 10 anni** il rischio di infarto e patologie tumorali è uguale a quello di chi non ha mai fumato.

Ma ci sono tanti altri importanti cambiamenti che trasformano davvero la vita di un ex-fumatore in una nuova vita:

scompare quello sgradevole odore di fumo sugli abiti, sui capelli, nell'abitazione, nell'automobile;

niente più fumo passivo in famiglia;

si fornisce ai figli un buon esempio riducendo il rischio che da grandi comincino a fumare.

COME SI FA A SMETTERE DI FUMARE

Se sei veramente motivato ad abolire il fumo puoi rivolgerti presso il "CENTRO PER LA PREVENZIONE, DIAGNOSI E TERAPIA DEL TABAGISMO" della Clinica del Lavoro di Milano, che si avvale di competenze mediche e psicologiche.

Secondo il protocollo messo a punto riceverai:

una valutazione clinico-funzionale, e una valutazione psicologica e motivazionale, con particolare riferimento al tabagismo, eseguibili in regime di Day-Hospital;
un trattamento ambulatoriale personalizzato, che comprende un supporto psicologico individuale e/o di gruppo per la disassuefazione da fumo ed una eventuale terapia farmacologia (bupropione, terapia nicotina sostitutiva) per il controllo dei sintomi astinenziali.

Come accedere:

è necessario concordare telefonicamente un appuntamento chiamando il numero:

02/55032615

Il Centro, inoltre, offre consulenza alle aziende in relazione all'introduzione del divieto di fumo. Il protocollo operativo adottato nelle aziende per la disassuefazione da fumo di tabacco può prevedere:

valutazione delle dimensioni quali/quantitative del problema fumo, mediante l'utilizzo di un apposito breve questionario somministrato a tutti i dipendenti; uno o più incontri di informazione e sensibilizzazione (formazione), rivolti a tutti i dipendenti, della durata di circa 1 ora e 30' presso la sede aziendale, finalizzati alla diffusione di conoscenze relative alla legislazione vigente in materia di fumo, ai danni provocati dal tabagismo, alle possibili terapie di disassuefazione.

I programmi personalizzati di disassuefazione dal fumo rivolti alle aziende possono comprendere:

valutazione clinico-funzionale generale dello stato di salute dei soggetti, con particolare attenzione al versante respiratorio e ad eventuali patologie correlate al tabagismo, tramite una visita medica completa con: raccolta anamnestica ed esame obiettivo, principali esami ematochimici, prove di funzionalità respiratoria, saturazione arteriosa dell'ossigeno, dosaggio delle cotonine urinarie e del CO nell'aria espirata, elettrocardiogramma. Qualora vi fossero specifiche indicazioni cliniche saranno proposti esami di 2° livello quali radiografia del torace, TAC, emogasanalisi arteriosa, ecc.;

valutazione psicologica clinico-anamnestica con particolare riferimento al tabagismo con: misurazione del grado di dipendenza da nicotina, indagine motivazionale, valutazione della situazione psicologica attuale.

In seguito, se il livello di motivazione dei soggetti risulta adeguato e non emergono controindicazioni, si passa all'impostazione del programma di trattamento personalizzato che comprende terapie di supporto psicologico-motivazionali (individuali o di gruppo), associato o meno a terapie farmacologiche sostitutive o integrative.

I gruppi di disassuefazione, composti da 7-15 dipendenti, possono essere condotti presso le sedi aziendali.

Per questo intervento sono previsti complessivamente 10 incontri, della durata di circa 1 ora e 30', con frequenza settimanale per il primo mese, quindicinale per il 2° e 3° mese, e due di follow-up dopo 6 e 12 mesi.

Il trattamento psicologico individuale viene invece svolto esclusivamente presso la sede del Centro.

CONCLUSIONI

Il nostro piccolo viaggio nel mondo del fumo è finito, ci auguriamo che sia stato interessante e che le motivazioni che abbiamo addotto continuino ad esserti utili soprattutto per riflettere e rispondere, con un nuovo modo di pensare, a due domande:

**PERCHÉ FUMO?
PERCHÉ NON PROVO
A SMETTERE?**

**SMETTERE DI FUMARE
È UNO DEI MIGLIORI REGALI
CHE PUOI FARE A TE STESSO
E A CHI TI AMA.**

**SE LO VORRAI,
QUESTO SARÀ POSSIBILE.**

Materiale educativo a cura di:

**CENTRO PER LA PREVENZIONE,
DIAGNOSI E TERAPIA DEL TABAGISMO**

Dott.ssa G. M. Agnelli
Dott. L. Bordini
Dott. A. Todaro

**CLINICA DEL LAVORO
VIA S.BARNABA, 8 - 20122 MILANO
Tel. 02/55032615 – Fax 02/50320131
e-mail: centroantifumo@policlinico.mi.it**

Collaborazione di GlaxoSmithKline:

