

Smettere si può

Informazioni e consigli per superare la dipendenza da fumo

Circa un terzo di fumatori, ogni anno, attraversa la fase in cui pensa di smettere di fumare e una parte di essi prova effettivamente a farlo. Ci sono evidenze statistiche che indicano una percentuale di successo dell'1-3% nei tentativi compiuti da soli. Le probabilità di farcela, però, possono addirittura triplicarsi se il fumatore chiede consiglio al suo medico e viene seguito nel percorso di disassuefazione. Smettere di fumare, dunque, è possibile e diventa più facile se si hanno a disposizione alcune informazioni e alcuni supporti tecnici.

Una buona motivazione

Per superare la dipendenza da fumo è necessario essere spinti da una buona motivazione (che è la componente fondamentale della "forza di volontà"). Le minacce, la paura, le costrizioni psicologiche non producono effetti duraturi. Molto meglio prendere in considerazione i vantaggi che lo smettere di fumare produce per sé e per gli altri.

Gli adolescenti che smettono di fumare (o, meglio ancora, che non iniziano) possono mantenere la loro forma fisica e tenere alte le performance sportive. Al contrario, i fumatori devono sapere che la pratica di uno sport a livello agonistico non permetterà loro di avere brillanti risultati, quando si confronteranno con atleti non fumatori.

Gli adulti che smettono di fumare potranno godere di un minor rischio di insorgenza di tumori, malattie cardiovascolari (tra cui infarti, disfunzioni sessuali, ictus cerebrali), disturbi cronici ed invalidanti dell'apparato respiratorio. Ogni anno muoiono 90.000 persone in Italia per cause correlate al fumo. Smettere di fumare vuol dire contrarre una "buona polizza assicurativa" per prevenire un gran numero di queste malattie. Ma ci sono altri vantaggi che vanno considerati. Smettere di fumare permette infatti di:

- Realizzare un sicuro risparmio economico
- Riacquistare energia e migliorare il respiro
- Rendere più gradevole il proprio aspetto estetico, eliminando il cattivo odore del catrame e rendendo la pelle più sana
- Liberarsi dal senso di dipendenza che costringe molti fumatori ad evitare viaggi lunghi in aereo o in treno, o ad evitare la frequentazione di luoghi dove è proibito fumare

Le persone affette da malattie respiratorie, circolatorie o i diabetici devono sapere che, indipendentemente dallo stadio della loro malattia o dalla loro età, smettere di fumare arrecherà dei vantaggi sicuri e visibili. Chi soffre di BPCO (broncopatia cronica ostruttiva), sia pur con una componente di enfisema già instaurata, può avere dei miglioramenti importanti già dopo pochi giorni o settimane dalla cessazione dal fumo. La componente infiammatoria bronchiale si ridurrà, il respiro migliorerà e – in taluni casi – potrebbe essere possibile addirittura ridurre (sempre sotto la supervisione del medico curante) la quantità di farmaci necessari.

I cardiopatici e gli ipertesi possono sperimentare numerosi benefici attraverso una riduzione del lavoro del cuore, l'incremento del flusso di sangue attraverso le coronarie, una migliore gestione della pressione arteriosa, l'aumento di afflusso periferico di ossigeno.

I diabetici che smettono di fumare, invece, potranno assicurarsi i vantaggi di un più adeguato afflusso di ossigeno a tutte le strutture cellulari e dei vasi sanguigni, con una azione di prevenzione sulle complicanze classiche di questa malattia.

Se avete grosse difficoltà a smettere

Se il vostro tentativo non riesce, o se emergono dei problemi particolari, oppure se avete già tentato tante volte senza successo, può essere il caso di concordare col vostro medico curante l'invio ad un Centro Antifumo. I Centri Antifumo sono delle strutture specializzate nella cura dei tabagisti nelle quali il cittadino viene valutato con un colloquio in grado di formulare una diagnosi abbastanza precisa e di offrire dei trattamenti personalizzati. L'efficacia dei loro interventi arriva, a breve termine, fino al 70-85% dei casi che concludono la terapia, che si mantengono nel 45% dei casi dopo un anno. Durante il colloquio preliminare si traccia un profilo delle difficoltà psicologiche del paziente e del suo grado di dipendenza, si misura il monossido di carbonio espirato (un parametro generalmente alterato nei fumatori, che permette di capire il grado di intossicazione da fumo), si formula una proposta terapeutica.

Presso il Centro Antifumo della ASL provincia di Monza e Brianza (sede di Monza) è possibile, successivamente, effettuare terapie individuali o di gruppo, essere seguiti sia dal medico che dallo psicologo attraverso l'intervento multidisciplinare dell'equipe.

Per informazioni o per prenotare un primo colloquio basta telefonare al numero indicato in questo sito .