

SMETTI DI FUMARE ADESSO; PUOI FARCELA!

Smettere di fumare si può, farlo costa fatica, ma è una fatica che viene premiata **Il fumo fa male, ormai non esistono più dubbi scientifici a questo proposito.**

Ma è anche certo che smettendo la situazione fisica può migliorare decisamente.

IN RELAZIONE AL RISCHIO DI CONTRARRE UNA MALATTIA FUMO CORRELATA.

- Chi cessa di fumare dopo 10 o più anni dall'ultima sigaretta migliora la funzionalità respiratoria e vede dimezzare il rischio di sviluppare un tumore al polmone o un infarto miocardico.
- L'entità del rischio è tuttavia strettamente collegato alla durata dell'esposizione al fumo.
- Se si è fumato per meno di 20 anni dopo circa 10 anni dal momento della cessazione, il rischio oncogeno è paragonabile quasi a quello dei non fumatori.
- Se l'abitudine al fumo è stata invece più prolungata, il rischio diminuisce, ma non si riduce mai al livello di quello dei non fumatori.
- Bisogna quindi smettere di fumare prima che sia troppo tardi, cioè di aver provocato nella mucosa bronchiale e a livello cardiovascolare delle alterazioni non più reversibili.
- Anche la riduzione del numero di sigarette fumate in un giorno o il passaggio dalle sigarette senza filtro a quelle con filtro sono in grado di abbassare anche se di poco il rischio oncogeno, ma certamente non di tanto quanto si abbasserebbe smettendo del tutto di fumare.

In sintesi:

"NON ESISTE ALCUN SINGOLO PROVVEDIMENTO CHE AVREBBE CONSEGUENZE COSI' ENORMI SULLE MORTI DA CANCRO, QUANTO UNA RIDUZIONE DELL'USO DI TABACCO"

Vantaggi.

- Smettendo di fumare si smette di accelerare il proprio invecchiamento
Questo miglioramento delle prestazioni riguarda sia l'esercizio fisico che le capacità organizzative e mentali.
- Smettere di fumare significa non aver più il fiato corto e riuscire a:
 - fare jogging
 - nuotare a lungo
 - andare in bicicletta anche in salita
 - salire le scale senza doversi fermare ogni tanto per "tirare il fiato"
 - camminare discutendo animatamente
 - svolgere le faccende domestiche senza fatica
 - giocare a tennis e battere una persona più giovane
 - ballare
 - fare esercizi di respirazione yoga
 - fare ginnastica meglio e divertendosi di più
- 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 stantio
- il colorito diviene più roseo
- tutta la persona appare più "ordinata"
- non vi sono più strani rigonfiamenti nelle tasche per la necessità di portare con sé, le sigarette...
- Anche la casa ove si abita appare più pulita, sparisce l'odore di fumo da tutti gli ambienti, senza neppure dover fare lo sforzo di vuotare i posacenere pieni.

Riuscire a smettere di fumare aumenta enormemente il senso di autostima, di rispetto di sé, e di orgoglio, ci si sente più apprezzati dalla propria famiglia (e forse lo si è realmente!), si è contenti di aver fatto qualcosa di positivo per se stessi.

Molti ex fumatori dicono di "sentirsi dei vincenti" da quando hanno smesso di fumare.

Smettendo di fumare si compie un'azione positiva per se stessi, ma anche per gli altri.

Cessano così i sensi di colpa verso i propri figli o i propri conviventi, verso i propri amici e parenti.

Vi è meno necessità di scusarsi, non si devono trovar pretesti per alzarsi da tavola o uscire da una stanza per fumare: si è in miglior sintonia con il resto del mondo.

Se non si comprano più sigarette, a fine mese ci si ritrova una discreta somma di denaro in più in tasca.

Non c'è bisogno di spiegare perchè questo aumenta il senso di autostima e la stima che di chi ci sta accanto!

E' importante smettere di ripromettersi di non fumare più per poi mancare la promessa. si acquista maggior dignità e padronanza di sé. Tutti questi effetti positivi si possono riassumere nel fatto che, smettendo di fumare, si smette di

"vergognarsi della propria debolezza", si riesce a "fronteggiare direttamente lo stress", invece di cercare di nascondere dietro una nuvola di fumo, si può "essere orgogliosi della propria aumentata maturità". Smettendo di fumare si migliora la propria salute fisica e mentale e la propria immagine sociale.

Supporto farmacologico

La sintomatologia dell'astinenza può trarre vantaggio dall'uso di **cerotti transdermici, di gomme da masticare o di particolari bocchini contenenti nicotina** che vengono venduti in farmacia allo scopo di aiutare chi desidera smettere con il fumo. L'idea di questi preparati è quella di **sostituire la nicotina sprigionata dalla sigaretta con quella contenuta nel prodotto usato**, evitando così l'assunzione dei vari prodotti tossici del fumo. Lentamente la dose di nicotina viene diminuita e altrettanto lentamente diminuiscono i sintomi della dipendenza. Naturalmente nessuno di questi prodotti permette di raggiungere la concentrazione di nicotina che si verifica fumando la sigaretta e quindi non si ottiene certo lo stesso piacere. Associando 2 di questi preparati si è visto che il risultato migliora e sembra che sia più facile smettere di fumare. Tutti questi metodi sono sconsigliati alle gestanti, alle donne che allattano, a chi soffre di patologie cardiache o vascolari, ma non sono del tutto controindicati, perché ancora più dannoso è il fumo e ogni tentativo di sospenderlo è positivo.

La gomma da masticare

E' stata la prima ad essere messa in commercio. Una certa quantità di nicotina contenuta nella gomma viene assorbita dalle mucose della bocca, passa nel sangue e in pochi secondi raggiunge il cervello dove esercita i suoi tipici effetti. La dose giornaliera consigliata di 10/15 al giorno ed è sufficiente a tenere lontani i sintomi da astinenza e a vincere il desiderio impellente di fumare. Dopo circa 3 mesi, quando la dipendenza psicologica dal fumo è vinta, si può diminuire la dose di gomme ed eliminare anche la dipendenza fisica alla nicotina. Le gomme sono vendute in farmacia e sono disponibili in dosaggi da 2mg e da 4mg, di nicotina, a secondo del tipo di fumatore. Possono causare alcuni inconvenienti come irritazione, nausea o dolore ai muscoli deputati alla masticazione.

I cerotti transdermici

Sono costituiti da uno strato esterno impermeabile, da un falda intermedia contenente nicotina e da uno strato adesivo che viene a contatto con la pelle, fondamentale per il passaggio della nicotina dalla cute al sangue. Con questo tipo di assorbimento la nicotina viene metabolizzata più lentamente, mantiene concentrazioni stabili nell'organismo e crea soltanto minimi fastidi come lievi irritazioni cutanee. I vantaggi di questo metodo sono la facilità di impiego, la discrezione dell'utilizzo e il numero limitato di cerotti usati, cioè uno al giorno. Esistono cerotti a dosaggi diversi, alcuni sono da portare durante la giornata e altri da portare sia di giorno che di notte. Sono particolarmente indicati per il fumatore moderato, con un consumo inferiore al pacchetto di sigarette al giorno. Il trattamento deve continuare per almeno 3 mesi, si inizia con cerotti contenenti una quantità di nicotina in milligrammi pari alla metà del n° di sigarette giornaliere fumate, poi si diminuisce progressivamente il dosaggio. Ogni cerotto deve essere applicato su un'area diversa di pelle o sul braccio, sul fianco o sulla schiena.

Il bocchino inalatore

E' un metodo introdotto ultimamente ed è il sistema che più assomiglia alla sigaretta. E per questo aiuta molto anche a superare la dipendenza psicologica del fumo. All'interno del bocchino c'è una cartuccia contenente nicotina, che in seguito all'inspirazione, viene assorbita dalla mucosa della bocca senza raggiungere i polmoni. Una cartuccia fornisce una quantità di nicotina pari a una o due sigarette, può essere utilizzata per circa un'ora e poi deve essere sostituita. Il numero utilizzabile nella giornata varia in base alla dipendenza fisica e psicologica del fumatore, ma in genere si usano da 6 a 12 cartucce al giorno.

Esistono anche spray nasali, prodotti per l'aerosol, capsule che vengono utilizzate per introdurre la nicotina utile a sostituire quella delle sigarette.

Altri supporti farmacologici contengono sostanze che combinandosi con il fumo determinano un sapore sgradevole e tolgono ogni soddisfazione nell'accendersi la sigaretta, altri cercano di inibire il desiderio del fumo, altri ancora vengono prescritti per diminuire i sintomi di astinenza come l'ansia, lo stress, il disagio e a volte la depressione provocati dal tentativo brusco di smettere con il fumo, ma tutti questi metodi da soli non bastano: oltre alla volontà personale, può essere utile **il supporto psicologico mirato a fare sparire le motivazioni psicologiche e i comportamenti legati al fumo**.

C'è una sostanza nuova, il **bupropione**; la sua azione avverrebbe sulle aree del cervello coinvolte nella dipendenza alla nicotina. Deve essere prescritto dal medico e potrebbe essere utilizzato da quei fumatori che hanno inutilmente provato con gli altri metodi. Anche in questo caso l'efficacia è aumentata dall'associazione del farmaco con altri metodi, per esempio con il cerotto. Il farmaco non può essere comunque l'unica arma contro il fumo, ma è meglio utilizzarlo durante un trattamento che prevede altri sistemi terapeutici.