

**BENESSERE** a cura di Edoardo Rosati

PAGINE UTILI

# Ragazzi, dite «no» al fumo!

La Fondazione Veronesi lancia un messaggio tra i banchi di scuola

PER IL 31 MAGGIO, «GIORNATA SENZA TABACCO», L'OBIETTIVO SONO I GIOVANI. SI ATTACCANO ALLA SIGARETTA GIÀ A 15 ANNI E PER QUESTO È PARTITA LA CAMPAGNA NO SMOKING BE HAPPY

di Vera Martinella

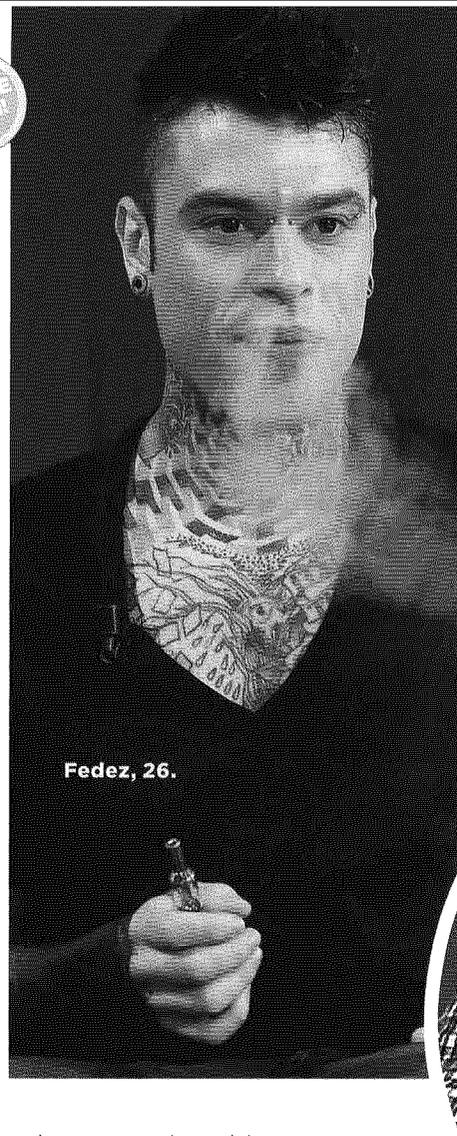
Milano, maggio

**P**ersistono a fumare, noncuranti dei danni per la loro salute e del fatto che il tabacco sia la prima causa di morte nel nostro Paese, da solo responsabile di 83 mila vittime ogni anno. Sono quasi 11 milioni gli italiani tabagisti. **In pratica, fuma un connazionale su cinque.** Almeno un terzo di loro ha tentato sul serio di dire addio al tabacco, ma soltanto i più determinati ci sono riusciti, solitamente dopo almeno quattro tentativi andati... in fumo. «Eliminare la sigaretta dalla propria vita è spesso difficile, tant'è che l'Organizzazione mondiale della Sanità ha definito il tabagismo una "patologia recidivante". Ma con il giusto sostegno, la missione può rivelarsi

meno ardua», commenta **Sergio Harari**, direttore dell'Unità di Pneumologia dell'Ospedale San Giuseppe di Milano. Il tema è caldissimo: il **31 maggio, infatti, si celebra la Giornata mondiale senza tabacco**, una ricorrenza che punta a incoraggiare le persone ad astenersi per almeno 24 ore dal fumo, con l'intento di indurle a smettere definitivamente.

#### INTERVENTI PERSONALIZZATI

«Un incentivo da tenere presente è che minori sono gli anni di dipendenza, meno fatica si fa a dire basta», prosegue Harari. «Non bisogna lasciarsi demoralizzare dalle ricadute e **l'aiuto del personale specializzato dei Centri Antifumo**



Fedez, 26.

può essere prezioso: dal supporto psicologico ai farmaci che attenuano i sintomi dell'astinenza, le strategie efficaci a disposizione sono diverse. **Si studia il profilo del singolo fumatore e si cerca il modo migliore per aiutarlo.** Certo: sarebbe più semplice e molto meglio per la salute (visto il lunghissimo elenco di malattie collegate al tabacco) non iniziare. **Purtroppo, invece, la stragrande maggioranza degli italiani comincia giovanissima, tra i 15 e i 20 anni.** E proprio per questo motivo gli esperti sono convinti che sia fondamentale, per arginare l'«epidemia tabacco», insegnare ai più piccoli a stare alla larga dalle sigarette. Secondo l'ultimo Rapporto dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità, **la sensibilizzazione dei ragazzi con materiali puramente**

## COSA ACCADE QUANDO SI METTE

**DOPO 8 ORE**  
l'ossigenazione del sangue torna a valori normali.

**DOPO 24 ORE**  
l'altitosi diminuisce e nei polmoni si accumulano meno muco e catarro, e diminuisce il rischio di bronchiti e polmoniti.

**IN UNA SETTIMANA**  
migliorano sensibilmente il senso del gusto e dell'olfatto.



**TRA I 3 E I 9 MESI**  
diminuisce anche la tosse tipica del fumatore e i polmoni iniziano a riacquistare efficienza.

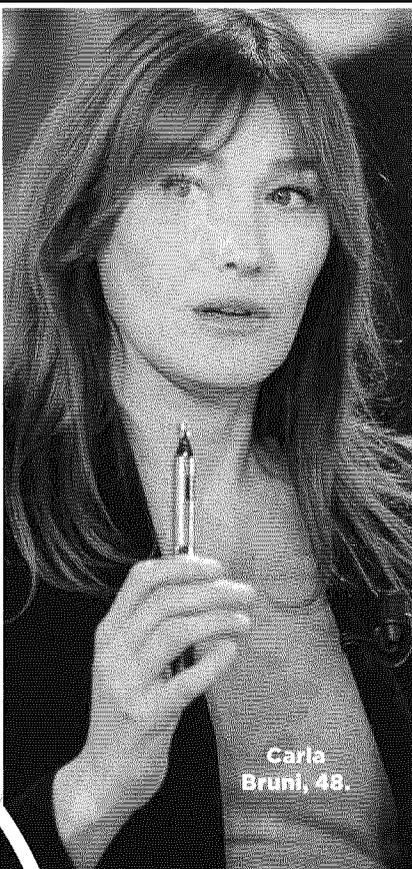
**DOPO UN ANNO**  
si dimezza il pericolo di malattie cardiache (ma ci vogliono 15 anni senza tabacco perché i rischi tornino uguali a quelli di chi non ha mai fumato).

**DOPO 5 ANNI**  
si dimezza il rischio di tumore alla cavità orale.

108 OGGI



**Michelle Rodriguez, 37.**



**Carla Bruni, 48.**



**Leonardo DiCaprio, 41.**

## SIGARETTA ELETTRONICA È DAVVERO UTILE PER RINUNCIARE?

● **Dopo un iniziale momento di moda, le e-cig hanno registrato una significativa riduzione** nelle vendite e molti negozi hanno chiuso. «Al momento non esistono dati che provino la loro efficacia o meno per smettere di fumare», spiega lo pneumologo Sergio Harari, «e neppure risposte definitive sui pericoli per la salute (senza considerare che esistono decine di e-cig differenti, con contenuti e miscele diverse)».

● **Insomma, servono altre ricerche per avere dati scientifici certi.**

«Inoltre, in Italia la larghissima maggioranza di chi "svapa" non smette di fumare anche le normali sigarette: al massimo ne riduce il numero. Altri metodi (come cerotti o gomme sostitutivi della nicotina o farmaci contro le "crisi d'astinenza", quali il bupropione e la vareniclina) hanno invece superato le sperimentazioni cliniche, si sono rivelati efficaci e sicuri e vengono quindi comunemente utilizzati come strumenti per smettere».

● **Ognuno deve trovare la propria strada per dire addio al tabacco.**

«E se per alcuni è la gestualità l'aspetto più difficile da superare, le e-cig potrebbero forse rivelarsi utili. Purché non diventino un'altra "fonte" di dipendenza». **V. M.**

### A LORO PIACE... FINTA

Un quartetto di celebrità che preferisce "svapare" in pubblico, ossia fumare una sigaretta elettronica.

consapevoli dei danni causati dal fumo e dei grandi benefici che derivano dallo smettere», interviene **Monica Ramaoli**, direttore generale della Fondazione. «E quest'anno il ministero dell'Istruzione ha deciso di invitare i docenti delle scuole primarie e secondarie, in occasione della Giornata del 31 maggio, a organizzare una lezione contro il fumo di sigaretta con l'ausilio di una serie di strumenti educativi, disponibili sul nostro sito [www.fuvperlascuola.it](http://www.fuvperlascuola.it)».

**Per i fumatori di ogni età, invece,**

**Sergio Harari, direttore della Pneumologia, all'Ospedale San Giuseppe di Milano, e membro del Comitato scientifico del progetto No Smoking Be Happy.**



**Fondazione ha pensato alla campagna Come sta il tuo respiro?, che invita i tabagisti a sottoporsi a un semplice test: la spirometria.**

«Valuta lo stato di salute dei polmoni», spiega Harari, che è anche membro del Comitato scientifico del progetto **No Smoking Be Happy**. «Consente la diagnosi di asma bronchiale e di bronchite cronica ostruttiva, e di soppesare persino il rischio di sviluppare tumori polmonari e problemi cardiovascolari. Basta soffiare in un tubicino collegato a una macchina per sapere quanto il fumo ha compromesso le prestazioni respiratorie. I tabagisti dovrebbero richiedere quest'esame al proprio medico (il costo è davvero minimo anche per il Servizio sanitario). Sarebbe davvero un ottimo punto di partenza per dire "Ora smetto"». ●

**informativi (opuscoli, tutor, immagini) sono del tutto inefficaci. Mentre funzionano di più le iniziative che lavorano sulla capacità di dire «no» all'offerta di fumare** (otto adolescenti su dieci iniziano per imitare amici e compagni, erroneamente convinti che poi smettere sia facile) e sulla capacità di prendere le distanze. «Proprio con questi obiettivi è nato il progetto educativo **No Smoking Be Happy della Fondazione Umberto Veronesi**, che si rivolge ai giovani per renderli