27 modi per smettere di fumare

Ipnosi, agopuntura, cerotti, farmaci, persino videogiochi: mai come oggi ci sono stati tanti metodi validi per convincere i fumatori a smettere. E se sei ancora convinto che le sigarette non facciano male, leggi cosa dicono i nostri specialisti

di MANUELA **STEFANI**
ha collaborato **Roberta Maresci**

Smettere di fumare allunga la vita e ne migliora sensibilmente la qualità». Parola di Ugo Pastorino, direttore di chirurgia toracica dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Ancora oggi, però, c'è un generale scetticismo: chi di noi non ha sentito obiezioni e giustificazioni da parte dei fumatori, che invocano l'inquinamento o le malattie mortali che colpiscono i non fumatori come ragioni sufficienti per continuare ad accendere la sigaretta? «Il fumo è una droga che piace, che crea dipendenza» dice Pastorino. «Il tabagismo è una vera e propria malattia creata dall'uomo che, paradossalmente, non vuole liberarsene: un caso unico nella storia dell'umanità, che ha sempre lottato per affrancarsi dai malanni».

«Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno perde 10 anni di vita» dice Carlo La Vecchia, direttore del dipartimento di epidemiologia dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. «Se smette di fumare a 40 anni ne recupera 9, a 50 ne recupera 5, a 60 3-4. Dunque, il messaggio è che quanto prima si smette meglio è, e che comunque non è mai troppo tardi. Chi continua a farlo muore». Oggi in Italia fuma il 25-26% dei maschi. «In genere, i danni del fumo sono dati più dalla durata del vizio di fumare che dal numero di sigarette fumate. Nel caso delle patologie cardiovascolari come l'infarto, il rischio si presenta anche a livelli relativamente bassi (1-3 sigarette al giorno). Anche nei fumatori passivi, coloro che non fumano ma che vivono con un fumatore. La buona notizia è che smettendo di fumare prima dei 40 anni si azzera il rischio cardiovascolare e ci si riallinea in poche settimane al rischio dei non fumatori».

Ben diverso è invece il discorso che riguarda il rischio tumorale, dove gli ex fumatori non si riallineano mai a coloro che non hanno mai preso l'abitudine. Dice ancora Ugo Pastorino: «Sono una quindicina i tumori direttamente correlati al fumo: tra i più gravi c'è quello del polmone, che colpisce per il 90% dei casi i fumatori. Poi ci sono quelli del rene, della vescica, delle vie aeree superiori, del cavo orale. Non basta: bisogna tenere conto che nel calcolo delle probabilità di contrarre queste patologie il fumo si incrocia con altri fattori di rischio, moltiplicandolo: inquinamento dell'aria, esposizione a cancerogeni, ereditarietà, obesità, inattività fisica, abuso di alcol».

Secondo l'Istituto superiore di sanità, ogni anno muoiono in Italia circa 70mila persone a causa del fumo. Per chi fuma, il rischio di morire di enfisema è decuplicato, quello di ictus è raddoppiato, quello di infarto aumenta da 2 a 4 volte e cresce anche il rischio di disfunzioni erettili. Ogni volta che accendi una sigaretta, entri in contatto con 4.000 sostanze chimiche, 80 delle quali (in particolare l'1,3-butadiene, il benzene, l'arsenico e il cadmio) sono cancerogene e possono danneggiare il Dna delle cellule, provocando mutazioni pericolose». Pensare che per compensare basti una vita sana è pia illusione.

C'è chi si ritiene al riparo da tutto questo perché non fuma sigarette: «In genere i fumatori di sigari e pipa tendono a non inalare il fumo, e così facendo riducono il rischio di tumore polmonare» dice Carlo La Vecchia. «Non altrettanto si può dire delle alte vie respiratorie e del tratto iniziale dell'apparato digerente (bocca, esofago) dove il rischio rimane identico».
E le sigarette elettroniche usate per fumare composti di nicotina sono vere alternative? «Senza dubbio, la sigaretta elettronica è meno dannosa di quella tradizionale» dice La Vecchia. «Resta tuttavia il problema dell'assuefazione alla nicotina, che potrebbe invischiare nell'abitudine di fumare, sia pure elettronicamente, i non fumatori a torto convinti della sua totale innocuità. Insomma, se un fumatore di sigarette passa a quelle elettroniche fa un passo avanti, mentre se un non fumatore inaugura questa abitudine fa un deciso passo indietro».

GIORNO PER GIORNO, ECCO I BENEFICI CHE OTTIENI SMETTENDO DI FUMARE

DOPO 20 MINUTI
La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma.

DOPO 24 ORE
I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo.

DOPO 2 GIORNI
L'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto.

DOPO 3 GIORNI
Si comincia a respirare meglio e si recupera energia.

DOPO 2-12 SETTIMANE
La circolazione del sangue migliora.

DOPO 3-9 MESI
Il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono.

DOPO 1 ANNO
Il rischio cardiovascolare si dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare.

DOPO 10 ANNI
Il rischio di tumore al polmone tornato pari a quello di chi non ha mai fumato o comunque è dimezzato (dipende anche dal numero di sigarette fumate).