

## Dossier Medicina

**Le alternative**  
Ecig: mancano i dati  
sia sull'efficacia  
sia sui possibili danni

Secondo i dati DOXA-Iss 2017, in Italia gli utilizzatori di ecig sono 1,3 milioni, in lieve calo rispetto al 2016. In oltre 8 casi su 10 fumano sia sigarette tradizionali sia elettroniche (soprattutto con nicotina). Chi ha usato la ecig dice di aver diminuito il consumo di sigarette tradizionali leggermente (il 13,8%) o drasticamente (l'11,9), mentre il 34,9% non ha cambiato abitudini, il 10,4 ha iniziato a fumare (soprattutto fra i giovani) e l'11,7 che aveva smesso ha ripreso a usare

entrambe. Soltanto nel 14,4% dei casi l'ecig ha portato a un addio definitivo al tabacco. «Non abbiamo dati sufficienti per affermare che la sigaretta elettronica possa essere un valido ausilio per smettere di fumare — dice Marco Alloisio, presidente della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Lilt) di Milano —. Né abbiamo oggi dati certi sui possibili danni per la salute».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In Italia

83

mila

È il numero dei decessi registrati ogni anno in Italia per il tabacco. Più di un quarto riguarda persone tra i 35 e i 65 anni d'età. Circa 9 milioni di nostri fumatori hanno patologie polmonari non diagnosticate, che potrebbero peggiorare nei prossimi anni. E nel mondo le sigarette provocano più decessi di alcol, Aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme

D

ue bracciate a nuoto, una passeggiata su un sentiero in salita, un po' di movimento per gioco con gli amici. Subito il fiato corto e un pensiero fulmineo, al pacchetto di sigarette in tasca. E se fosse ora il momento buono per dire basta?

«Smettere di fumare fa bene sempre, ma l'estate offre una serie di opportunità che la rendono uno dei momenti migliori per affrontare questo passo — dice Roberto Boffi, medico pneumologo, responsabile della Pneumologia e del Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano —. Le giornate sono più lunghe, permettendo di ritagliare spazi per fare attività

È sempre il momento giusto per smettere di fumare. Ma la pausa estiva mette a disposizione alcune armi in più a chi vuole provarci. Le giornate lunghe, la possibilità di distrarsi con attività piacevoli, l'assenza di stress lavorativo possono essere potenti alleati delle buone intenzioni

# Sole e relax aiutano a dire addio alle sigarette

piacevoli, salutari e gratificanti, ottimi alleati dello stop al fumo. La prospettiva di scoprire il corpo e l'alimentazione leggera e più ricca di frutta e verdura possono contribuire a rafforzare la volontà di mantenere una buona forma fisica. Infine, specie per chi fuma di più a causa dello stress lavorativo, la prospettiva delle vacanze offre relax e la libertà di organizzare l'addio alle sigarette nella maniera che meglio si adatta a ognuno».

In Italia, stando alle ultime rilevazioni dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OssFAD) dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), vivono 52,4 milioni di

34

milioni

Tanti sono i non fumatori in Italia. In base all'ultimo Rapporto OssFAD: 6,6 milioni sono ex tabagisti e 11,7 sono gli attuali fumatori. Nel nostro Paese fumano cioè 1 uomo su 4 e 1 donna su 5

persone che hanno più di 15 anni: 34,1 milioni sono non fumatori, 6,6 sono ex tabagisti e 11,7 sono gli attuali fumatori. In pratica, nel nostro Paese, fuma un uomo su quattro e una donna su cinque.

«I numeri del Rapporto 2017 mostrano che continua a crescere la quota di fumatrici — commenta Walter Ricciardi, presidente dell'Iss — che superano i maschi, specie nel Nord del Paese, soprattutto nella fascia d'età in cui s'accende la prima sigaretta (15-24 anni) e in quella in cui solitamente si smette (45-64). Altro dato preoccupante è l'aumento di fumatori medi (10-15 sigarette al giorno) e pesanti (oltre le 20) tra i giovanissimi».

A rincuorare, ci sono i dati sul fumo passivo: «I divieti legislativi hanno sortito l'effetto sperato — continua Ricciardi —. Sono pochi, e diventano sempre meno, gli italiani che hanno fumato in auto in presenza di minori e donne incinte. Solo 1 su 10 consente ai propri ospiti di accendersi una sigaretta in casa, e 9 su 10 dichiara che il divieto di fumo nei locali pubblici e nei luoghi di lavoro è sempre o quasi rispettato, anche se esistono differenze regionali, con il Nord più virtuoso».

Ha funzionato anche la legge (in vigore da maggio 2016) sui nuovi pacchetti di sigarette: «Immagini shock, messaggi forti sul rischio e Numero Verde gratuito per smettere di fumare (800 554 088) hanno fatto pensare ai danni per la salute oltre l'83% dei tabagisti e fatto aumentare il desiderio

di smettere in oltre il 60% — dice Roberta Pacifici, direttore dell'OssFAD —. Il 36%, inoltre, ha rinunciato ad accendersi una sigaretta e le telefonate al nostro servizio per la disassuefazione si sono quintuplicate».

Se le misure di contrasto si sono rivelate efficaci, resta da valutare la componente psicologica. Un recente studio americano condotto su tabagisti tra i 18 e i 39 anni indica, ad esempio, che sia meglio il sentimentalismo del salutismo.

La strategia "nostalgica" (associata a immagini che evocano sensazioni piacevoli e rilassanti) pare fare breccia nel-

ze e immagini "forti" sono state adottate da più tempo: i fumatori sono diminuiti, specie fra i giovani. Ma serve anche la speranza di potercela fare, perché se vedi il cambiamento come troppo difficile o pensi di non riuscire, finisci per non provare neppure. Il suggerimento che viene dalla ricerca Usa, perciò, è che ci sia un duplice messaggio: quello sui danni da fumo e quello della strategia per venirne fuori (come il Numero Verde dell'Iss). Bisognerebbe poi trovare il modo di comunicare su larga scala che quando si è aiutati, si smette più facilmente».

Invece la maggioranza dei tabagisti prova da solo (porta a termine l'impresa senza aiuto il 6%) e, in media, fallisce almeno tre volte (secondo le statistiche il quarto tentativo è quello buono), mentre le probabilità di successo salgono molto se si chiede aiuto ai Centri antifumo, dove vengono offerte sia assistenza sia terapie, dai farmaci al sostegno psicologico.

Infine, gli esperti riuniti a Chicago durante l'ultimo convegno americano di oncologia, hanno ribadito l'imprescindibile importanza di aumentare sia il prezzo delle sigarette (i parlamentari Usa si sono espressi a favore ben 120 volte dal 2002) sia l'età del divieto, passando da 18 a 21 anni. Il metodo è risultato efficace su tre fronti: ridurre il numero medio di sigarette fumate, incentivare a smettere e scoraggiare i giovani dall'iniziare.

Vera Martinella

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Colesterolo ALTO?

### Combattilo con:

**COLESTEROL<sup>®</sup>**  
**ACT PLUS** 400 mg  
INTEGRATORE ALIMENTARE

Offerte valide fino al 31/12/2017

**OFFERTA RISPARMIO 30 COMPRESSE A SOLI €12.90**

**OFFERTA RISPARMIO 60 COMPRESSE A SOLI €19.90**



8 030936 400102



8 030936 400133

Colesterol Act Plus<sup>®</sup> 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

**COLESTEROL ACT PLUS<sup>®</sup> LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO**

In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

## Allo studio la fattibilità dello screening anche per il tumore al polmone

Ogni giorno in Italia circa 110 persone scoprono di avere un tumore ai polmoni. Nel 2016 sono state 41.300 le nuove diagnosi nel nostro Paese e in oltre l'80 per cento dei casi si tratta di fumatori o ex.

In pratica, senza tabacco, il temibile e letale carcinoma polmonare diventerebbe una malattia rara. «Invece rappresenta ancora oggi la prima causa di morte per cancro — dice Carmine Pinto, presidente dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica —. Purtroppo a cinque anni dalla diagnosi è vivo solo il 16 per cento dei pazienti, anche perché in più di sette casi su dieci viene sco-

perto tardi, quando è più difficile da curare e ha già dato metastasi, perché nei suoi stadi iniziali spesso non dà sintomi».

Nell'ultimo decennio, molti studi hanno valutato la possibilità di usare la Tac spirale come strumento di diagnosi precoce a cui sottoporre periodicamente chi è considerato più a rischio di sviluppare questa

### L'ipotesi

Molti studi hanno valutato la possibilità di usare la Tac spirale per la diagnosi precoce

neoplasia: ovvero i forti tabagisti (attuali o ex) con un'età superiore ai 50 anni.

Un vasto studio statunitense nel 2011 aveva evidenziato come una Tac spirale annuale per cinque anni fosse capace di ridurre la mortalità per tumore del polmone del 20%. Sulla base di quei risultati, negli Usa dal 2013 viene raccomandata l'esecuzione di una Tac spirale ogni 12 mesi nei forti fumatori (ovvero i consumatori di almeno 30 pacchetti all'anno) fra 55 e 80 anni e nei forti ex fumatori che hanno smesso da meno di 15 anni.

Per promuovere lo screening con Tac spirale in Europa e in Italia si attendono gli esiti