

Il vademecum

Tutto ciò che c'è da sapere sul tema (e osate chiedere)



«Domande e risposte per comprendere e scegliere» è il titolo del nuovo manuale della Fondazione Umberto Veronesi sul fumo (scaricabile gratuitamente dal sito www.fondazioneveronesi.it nell'area download). «Stando alle statistiche almeno un terzo dei fumatori italiani ha tentato seriamente di smettere — sottolinea Paolo Veronesi, presidente della Fondazione —. Questo volume

vuol essere un aiuto concreto, con i suoi 148 interrogativi e con informazioni chiare, esaurienti e scientificamente convalidate». A partire dal primo, cruciale, quesito: che cosa contengono le sigarette? «Si tratta di un prodotto industriale complesso con innumerevoli varianti che spesso il fumatore ignora — si legge nel libro —. Ogni sigaretta è essenzialmente composta da tre elementi: tabacco, carta e filtro. Poi ci sono gli additivi, perché esattamente come avviene per

gli alimenti, vengono utilizzate sostanze diverse dalla materia prima ma essenziali per ottimizzare il processo di produzione e andare incontro ai gusti del cliente. Si stima quindi che ogni sigaretta contenga almeno 600 ingredienti, che una volta bruciati danno vita a più di 7mila diverse molecole. Di queste, circa 70 sono ormai riconosciute come in grado di causare il cancro».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Che cosa succede al nostro corpo quando...

...accendiamo una sigaretta

- ✓ La nicotina crea dipendenza e assuefazione e spinge il cervello a consumarne dosi sempre maggiori

IL FUMO

- ✓ è responsabile del 85% dei casi di cancro al polmone e del 70% di quelli della vescica
- ✓ contribuisce ad altri tipi di neoplasie: bocca, laringe, stomaco, fegato, pancreas
- ✓ è causa di circa il 25% delle malattie cardiocircolatorie
- ✓ può provocare gravi patologie dell'apparato respiratorio (broncopneumopatia cronico ostruttiva, bronchiti e polmoniti)
- ✓ può causare disfunzione erettile e impotenza nei maschi
- ✓ favorisce la sindrome dell'occhio secco, la cataratta e la degenerazione maculare
- ✓ abbassa le difese immunitarie: nella bocca aumentano placca batterica e tartaro
- ✓ è causa di ingiallimento di dita e unghie, invecchiamento della pelle, aumento delle rughe

...decidiamo di smettere di fumare

- Dopo 20 minuti** ✓ La pressione sanguigna si stabilizza e migliora, scendono le pulsazioni, la frequenza cardiaca si normalizza
- Dopo 8 ore** ✓ I livelli di monossido di carbonio nel sangue scendono, i livelli di ossigeno tendono alla normalità, la nicotina diminuisce fino a oltre il 90%
- Dopo 24 ore** ✓ Picco dell'intensità dei sintomi da carenza di nicotina: depressione, irritabilità, frustrazione, ansia. I livelli di monossido di carbonio sono vicini alla normalità
- Dopo 48 ore** ✓ Migliorano il senso del gusto e dell'odorato
- Dopo 72 ore** ✓ Migliora il respiro, ma aumenta il desiderio di fumare. Possono presentarsi sintomi simili a quelli influenzali, insonnia, difficoltà a riposarsi, aumento dell'appetito
- Tra le 2 settimane e 9 mesi dopo** ✓ Migliora la circolazione sanguigna, il lavoro dei polmoni si normalizza, sparisce la tosse da fumatore e camminare diventa più facile
- Dopo 1 anno** ✓ Il rischio di malattie coronariche, infarto miocardico e ictus scende del 50%
- Dopo 20 anni** ✓ Si è completamente liberi dai rischi di malattie da fumo

Corriere della Sera

Strategie

Chi decide di spegnere l'ultima sigaretta, in base alle statistiche, lo fa principalmente per motivi di salute, ma anche economici (soprattutto gli uomini) o per una gravidanza (le donne). Tutti gli studi scientifici indicano che è bene prepararsi: «Fare il piano per smettere è uno dei primi suggerimenti utili — sottolinea Silvia Novello, presidente di WALCE Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe) —. È fondamentale avere un programma, delle scadenze e degli obiettivi». Altri consigli per chi è pronto a dire «domani smetto»? «Primo, farsi forza delle proprie motivazioni — dice Elena Munarini, psicologa e psicoterapeuta del Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano —. Bisogna sempre ricordarsi le ragioni più importanti per le quali si è deciso: è molto utile scriverle su un foglio e tenerlo dove normalmente si tengono le sigarette, così che diventi un'arma di difesa nei momenti di voglia di fumare».

Secondo: pianificare la prima giornata senza fumo (e pure le successive, per questo le ferie estive potrebbero essere un buon momento). «Meglio evitare le situazioni che causano stress così da non avere il richiamo della sigaretta come rimedio alla tensione — prosegue Munarini —. E dedicare risorse ad attività piacevoli (come una nuotata o una camminata nella natura) che andrebbero proseguite nei giorni successivi perché liberano endorfine, ideali per combattere nervosismo e rimanere di buon umore, oltre a far apprezzare da subito i benefici fisici dello stop al fumo».

Terzo: «Iniziare non fumando la prima sigaretta — dice la psicologa —, se si riesce a farlo il resto della giornata sarà in discesa. Fare poi una colazione con sapori diversi dal solito che aiutino a rompere l'associazione abitudinaria col fumo. Infine fare piazza pulita di

Ognuno può trovare il metodo adatto

quello che in casa ricorda il fumare: riporre (o buttare via) sigarette, accendini e posacenere. L'ambiente in cui si vive deve riflettere il cambiamento».

Quarto: attenzione a non cadere nei tranelli della quotidianità. Il fumo spesso scandisce i momenti principali della giornata, come dopo i pasti. «Ma il desiderio di fumare dura poco e basta cambiare attività, distrarsi, per vederlo sparire in fretta — continua l'esperta —. Anche la compagnia di fumatori può stimolare la voglia, in particolare in questa stagione in cui si passa molto tempo (e si fuma) all'aperto. Ecco perché è bene concentrare l'attenzione su chi non fuma e si gode comunque la situazione».

Infine, meglio procurarsi aiuti: molti operatori sanitari (farmacista, medico di famiglia, dentista) sostengono i fumatori. Se poi si chiede il supporto dei centri antifumo si può ottenere appoggio psicologico e, se necessario, anche farmacologico.

Ma quali sono i metodi più

20 anni

Oltre il 70 per cento dei fumatori inizia prima di questa età, ma si smette mediamente dopo i 42. Solo il 10 per cento dei ragazzi prende la decisione tra i 15 e i 24 anni. Il che significa accumulare danni per un arco lunghissimo di tempo, senza considerare che meno sono gli anni di dipendenza, meno fatica si fa a dire basta

efficaci per smettere di fumare? «Non esiste in realtà una classifica valida per tutti — risponde Novello —. Se il tabagista chiede aiuto si fa il suo identikit (ad esempio: quanto e quando fuma, perché, da quanto tempo) e poi si sceglie la strategia migliore nel singolo caso. Si può optare per un metodo unico o per una combinazione tra terapia sostitutiva della nicotina (caramelle, cerotti, inalatori o gomme da masticare con un contenuto di nicotina per attenuare i sintomi dell'astinenza, acquistabili in farmacia), cura farmacologica a base di bupropione, vareniclina o citosina (validi sostegni anche per la dipendenza psicologica, su prescrizione medica) e sostegno psicologico. E se l'aiuto del medico può essere prezioso per stabilire tempi e dosaggi, anche il partner può fare la sua parte: lo smettere "in coppia" ha percentuali di successi fino al 50%, mentre "in solitaria" si scende a meno del 10%».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperto risponde

alle domande dei lettori sul fumo all'indirizzo http://forum.corriere.it/sportello_cancro_stop_al_fumo

INSONNIA?

ANSIA e STRESS?

MELATONINA ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

MELATONINA 1 mg ACT 1 mg
150 COMPRESSE

MELATONINA ACT 3 mg
120 COMPRESSE

MELATONINA ACT-FORTE 5 mg
90 COMPRESSE

MELATONINA+FORTE 5 Complex
e VALERIANA 45 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

IL BUON SONNO
A SOLI
€ 9.90
IN FARMACIA

1 mg = 2 GOCCE
300 GOCCE

MELATONINA ACT GOCCE
INTEGRATORE ALIMENTARE 15 ml

VALERIANA ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE 125 mg

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

di ulteriori sperimentazioni, per soppesare bene pro e contro dell'esame. «Da poco è stato pubblicato lo studio italiano ITALUNG — spiega Eugenio Paci, ex direttore dell'Epidemiologia all'Istituto per lo Studio e Prevenzione Oncologica (Ispo) di Firenze e autore del lavoro —. Abbiamo arruolato 3.200 persone, suddivise in due gruppi: una parte ha eseguito una Tac spirale al torace una volta l'anno per 4 anni, l'altra non ha fatto alcun controllo. I partecipanti sono stati monitorati in media per 9 anni e i dati raccolti sono in linea con quelli americani: la mortalità per cancro al polmone è risultata minore di circa il 30 per cento in chi ha fatto l'esame».

Entro l'inizio del 2018 dovrebbero poi arrivare i risultati di un'ampia indagine olandese, «mentre un'altra ricerca italiana ha messo a punto un test molecolare su escreato

(misto di muco e saliva, ndr) e sangue che potrebbe essere usato per selezionare chi è a maggior rischio di cancro al polmone e quindi da sottoporre a Tac spirale» dice Francesca Carozzi, direttore del Laboratorio di Prevenzione all'ISPO e autrice della ricerca altri specialisti dell'ITALUNG Working Group.

Siamo quindi pronti ad aggiungere lo screening per il tumore del polmone agli altri screening dei tumori (ovvero mammografia per il seno, test del sangue occulto nelle feci per il colon e Pap-Hpv test per l'utero)? «Servono conferme

Le cautele

Prima di proporre test alla popolazione sono necessarie conferme da studi più ampi

su numeri più ampi di pazienti, ma in Europa e in Italia siamo pronti ad avviare il processo di valutazione per offrire il test alla popolazione a rischio — chiarisce Marco Zappa, direttore dell'Osservatorio nazionale screening —. Resta comunque indispensabile abbinarlo a esami complementari, come analisi del sangue con biomarcatori specifici che rilevano la presenza di cellule cancerose. Inoltre è importante che il test venga eseguito in centri con ampia esperienza, dove i medici siano preparati a valutare gli esiti e spiegare chiaramente alle persone i possibili rischi e benefici del test. Infine, bisogna prevedere in parallelo la partecipazione a programmi di cessazione del fumo, perché la lotta al tabacco resta la politica principale contro il cancro ai polmoni».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA