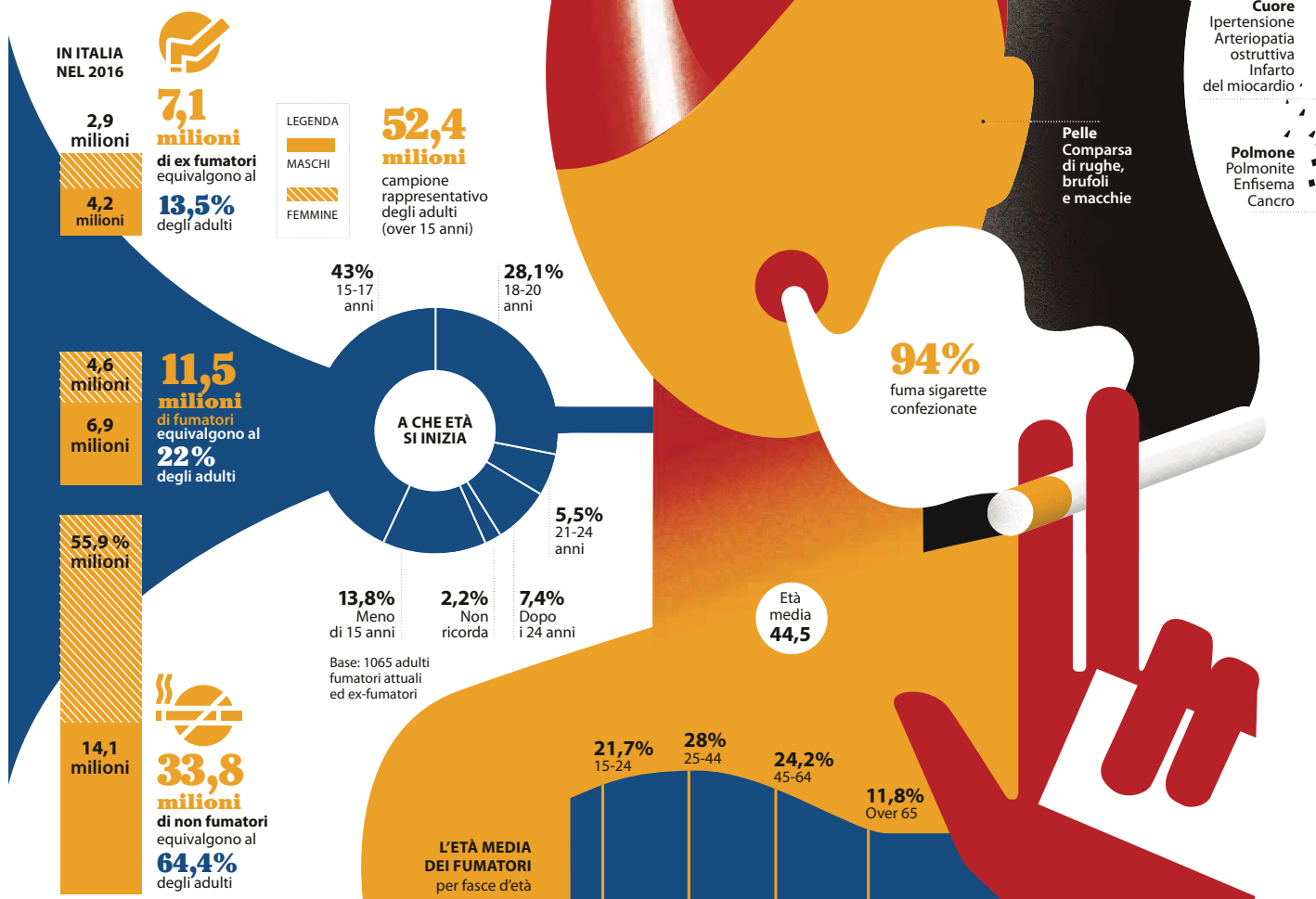


Lotta al fumo. 11 milioni di persone

Che rischiano cancro, ictus, infarto, enfisema. Ma smettere si può: in un centro specializzato, a ogni età



Diminuire non basta butta quella sigaretta

STEFANIA DEL PRINCE E LUIGI MONDO

UN MILIARDO di persone nel mondo fuma. Quasi 11 milioni in Italia. E sono sempre di più. Questo dicono le ultime stime del Global Burden of Disease pubblicate su *Lancet* pochi giorni fa. Con un rapporto che disegna i contorni sfrangiati della lotta al fumo nel mondo. Perché è vero che, in termini percentuali, i fumatori sono calati - del 28% gli uomini e del 34% le donne - tra il 1990 e il 2015. Ma la popolazione cresce e il numero reale delle persone che ogni giorno si accendono delle sigarette sale. Tanto per rendere l'idea: gli uomini di Cina, India e Indonesia rappresentano la metà dei maschi fumatori del mondo. Mentre sono gli Stati Uniti ad avere il record di donne dipendenti dalle sigarette. Americane a parte, gli aumenti si concentrano nei paesi asiatici ed emergenti, e l'Europa se la passa da virtuosa, con una sinistra eccezione: la Germania è al nono posto per numero di morti dovuti al fumo.

Scorinando cifre e statistiche il rapporto

conclude che non si fa abbastanza. Che un numero esagerato di paesi non onora le strategie messe a punto dall'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) per la riduzione del pericolo.

Così il tabacco e i prodotti derivati mandano letteralmente in fumo milioni di vite: secondo l'ultimo rapporto Oms e dell'US National Cancer Institute in tutto il mondo l'uso del tabacco e il vizio del fumo causano ogni anno almeno 6 milioni di decessi, 16 milioni di malattie correlate e morti premature. Tutto questo con un costo per la società di oltre 1 trilione di dollari l'anno.

Uno studio del National Institute of Environmental Health Sciences mostra poi come il fumo di sigaretta provochi danni duraturi al Dna, e causi l'alterazione di più di 7.000 geni che, nel lungo termine, sottendono l'insorgere di diverse malattie, spesso mortali.

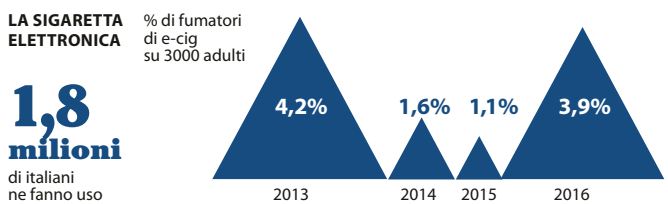
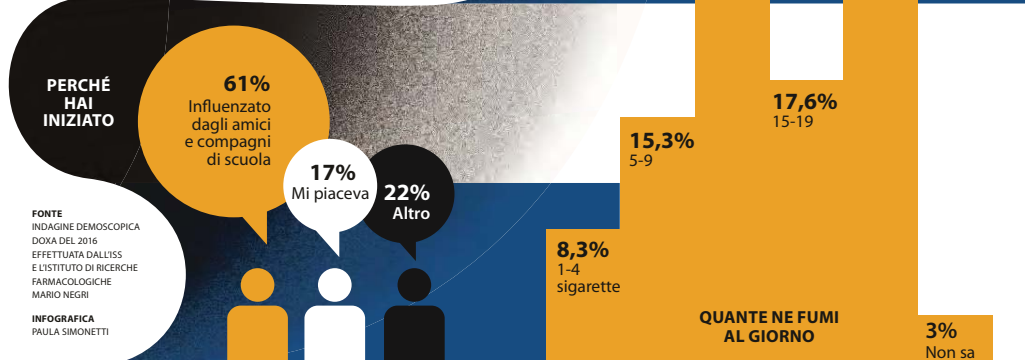
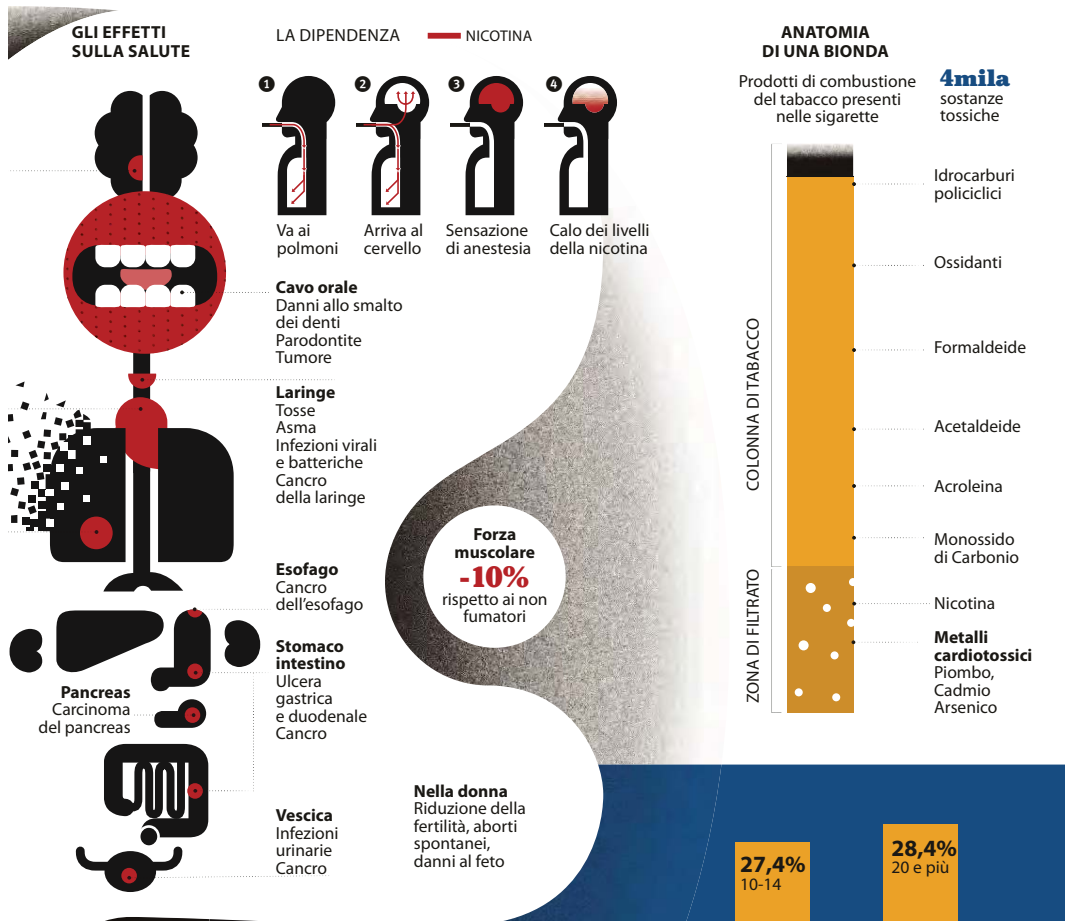
Smettere di fumare non è allora solo più un consiglio ma un imperativo. Solo che «chiudere con le sigarette è difficilissimo», precisa Carlotta Occhiena, architetto di 47 anni ed ex grande fumatrice. Lei lo ha fatto, di botto, e lo ha fatto per contrastare più effi-

cacemente un cancro squamoso infiltrante al polmone diagnosticato 6 anni fa. Oggi combatte il cancro insieme alle volontarie Walce Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe). «Sfatiamo il mito che è facile smettere di fumare - aggiunge Occhiena - è difficile, ma si può. Basta cercare aiuto. E gli aiuti ci sono. Negli ospedali, per esempio. Esistono in tutta Italia delle équipe di medici, oncologi, psicologi che ci possono aiutare. Da soli è quasi impossibile riuscirci. Non è vero che leggendo un libro si smette di fumare. Non tutti hanno questa capacità, e non esiste lo "smetto quando voglio", che è uno dei primi miti del fumatore, perché poi non lo si fa mai, non ci si riesce da soli».

Ovvio che la cosa migliore è non iniziare mai, ma gli esperti sottolineano che chi invece ha già iniziato deve mettersi in testa di smettere. E non è mai troppo tardi per farlo, anche se - in base all'età che si ha e da quanto tempo si fuma - i risultati potrebbero essere diversi. «Anche smettere di fumare quando si è già nella mezza età è assolutamente utile - ribadisce Silvia Novello, del dipartimento di Oncologia dell'università di Torino e presi-

dente Walce - Sono molti gli studi che mostrano come smettere di fumare possa migliorare l'aspettativa di vita delle persone. Non dimentichiamo poi che il fumo di sigaretta non è soltanto un fattore di rischio per le malattie tumorali (che non andrà mai ad azzerarsi smettendo di fumare a 50 o 60 anni), ma anche per quelle cardiovascolari e polmonari come la Bpco e l'enfisema».

Solo smettere però aiuta; diminuire serve a poco. È più che altro un'attenuante psicologica per se stessi: il "ah, ma io fumo poco" ha appunto poco valore pratico. «Capisco che per un fumatore arrivare a diminuire il numero di sigarette giornaliere è già un traguardo, uno sforzo enorme - sottolinea Novello - ma nel conto che disegna il rischio entra non solo la quantità di sigarette fumate ogni giorno, ma anche gli anni di esposizione al fumo. Per cui, paradossalmente, una persona che ha fumato cinque sigarette al giorno per quarant'anni rischia circa quanto chi ha fumato quaranta sigarette al giorno per dieci anni». Insomma, diminuire serve a poco di per sé ma, come precisa l'oncologa, «ha senso solo se la riduzione è finalizzata ad arri-



vare a cessare del tutto». Insomma, bisogna smettere. E, in un'ottica di riduzione dei danni, si possono prendere in considerazione le sigarette elettroniche. Attenzione però, le e-cig possono essere sia un'alternativa alle "tradizionali", ma non sono la soluzione definitiva. Come spiega Umberto Tirelli, oncologo del Centro di riferimento oncologico di Aviano, «le sigarette elettroniche, come i dispositivi senza fumo tipo l'Iqos, permettono a chi non riesce proprio a smettere di fumare - o non ne ha intenzione - di ridurre perlomeno i danni sicuri provocati dalle sigarette tradizionali e dal bruciare di tabacco e carta». Inoltre, non dimentichiamolo, «a differenza di cerotti o chewing-gum a base di nicotina, le e-cig permettono al fumatore di mantenere la gestualità, fondamentale». Sul piatto però pesa la possibile tossicità delle e-cig. Come emerge dallo studio dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, coordinato da Roberto Boffi, e pubblicato su *Aerosol Science & Technology*, dove si legge: «nonostante sigarette elettroniche e Iqos abbiano più basse emissioni di sostanze tossiche rispetto alle sigarette tradi-

zionali, possono comunque emettere livelli statisticamente significativi di metalli, composti organici e aldeidi, che suggeriscono quindi cautela nel loro utilizzo, specialmente in ambienti chiusi, poiché non del tutto innocui. Pertanto il loro uso desta preoccupazione in caso di esposizione, specie se prolungata, in fasce sensibili di popolazione come bambini, pazienti asmatici, anziani e donne incinte. Secondo questi dati sembra quindi opportuno porre il divieto assoluto dell'utilizzo di questi dispositivi al chiuso, in ambienti lavorativi e luoghi pubblici, al fine di salvaguardare la salute di tutti». E, infine, non è detto che aiutino davvero a smettere. Difatti, spiega Silvia Novello, «i dati ci dimostrano che in realtà la sigaretta elettronica non è un vantaggio sulla cessazione del vizio del fumo. Anzi, sappiamo che in alcuni casi l'uso della e-cig ha addirittura peggiorato la situazione. E le percentuali sulla cessazione ci dicono che ha avuto più successo la Legge Sirchia che, nell'arco di dieci anni, ha portato a una riduzione di circa il 6,5% nell'uso del tabacco».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

