

SMETTI DI FUMARE

Perché smettere di fumare?

- entro 20 minuti si normalizzano pressione arteriosa e battito cardiaco, torna normale la temperatura di mani e piedi.
- entro 8 ore scende il livello di anidride carbonica nel sangue, si normalizza il livello di ossigeno nel sangue
- entro 24 ore si diminuisce il rischio di attacco cardiaco
- entro 48 ore iniziano a ricrescere le terminazioni nervose, migliorano olfatto e gusto
- entro 72 ore si rilassano i bronchi, migliora il respiro e aumenta la capacità polmonare
- da 2 settimane a 3 mesi migliora la circolazione, camminare diventa sempre meno faticoso
- da 3 a 9 mesi diminuiscono affaticamento respiratorio e altri sintomi come la tosse, aumenta il livello generale di energia
- entro 4 anni la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto al giorno) scende da 137 per centomila persone a 72.
- dopo dieci anni scende a 12 per centomila che è la normalità
- entro 10 anni le cellule precancerose vengono rimpiazzate, diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.



COSA FARE

- E' bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.
- Se non si riesce a smettere da soli la cosa migliore da fare è consultare il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. La scienza ha dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

- Terapie farmacologiche: la terapia con i sostitutivi della nicotina (NRT), il Bupropione e la Vareniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza
- Il sostegno psicologico di operatori specializzati, sia vis a vis che telefonico, facilita la decisione al cambiamento, aiuta a rafforzare le motivazioni: le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.



A CHI RIVOLGERSI

- Il medico di fiducia e lo specialista possono aiutarti a smettere con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.
- Il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800 554088 è un servizio nazionale, anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle ore 16:00 promosso dall'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OssFAD). Il TVF è un punto di consulenza, ascolto e monitoraggio del fenomeno che si rivolge ai fumatori e ai loro familiari per indirizzarli e sostenerli nel percorso per smettere di fumare; ai non fumatori per indicare le strategie di tutela dal fumo passivo, agli ex fumatori per sostenerli in momenti a rischio di ricadute, agli operatori socio-sanitari per fornire materiale scientifico e informativo, alle istituzioni pubbliche e private per programmare interventi di prevenzione. La metodologia utilizzata fa riferimento alle tecniche del counselling vis a vis utili a facilitare l'adozione di stili di vita sani. Il servizio si configura come un importante strumento per attivare un processo di cambiamento nella vita delle persone, inviandole verso i centri antifumo presenti sul territorio nazionale.



QUALCHE CONSIGLIO UTILE

- ricorda che smettere di fumare è possibile
- il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
- i sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
- già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
- quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
- alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
- le ricadute non devono scoraggiare: esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
- non fumare salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini
- senza "fumo" ti arricchisci non solo in salute ma anche economicamente

