



Giornale di Puglia.com - 31/05/2013

# Giornale di Puglia

Il quotidiano di cronaca pugliese 

## Il mondo dice no al fumo

**di Adriana Dibattista** - "Liltbertà! Non mandare in fumo la tua libertà" . Con questo slogan la LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) si fa promotrice di un'iniziativa volta a proteggere la salute . Lo scopo immediato è incoraggiare gli accaniti fumatori a smettere di fumare per almeno 24 ore. Infatti quest'oggi si celebra la Giornata Mondiale Senza il Tabacco, appuntamento internazionale che ha preso vita nel 1988.

L'evento è stato indetto dall'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, al fine di arrestare una vera e propria pestilenza volontaria che provoca, solo nel nostro Paese, 83mila morti l'anno. Inoltre il fumo è causa certa di circa trenta malattie polmonari e cardiovascolari. La LILT affronta il tabagismo anche su un altro fronte, con lo scopo di salvaguardare l'ambiente: "liberare dal fumo i parchi e le aree verdi della nostra città".

La Lega ha attuato campagne di mobilitazione rivolgendo appello ai sindaci, presidenti dei Parchi Nazionali e Regionali affinché venga esteso il divieto al fumo anche nelle aree verdi delle città. Insomma il modo migliore per respirare aria più pulita negli ambienti che sono luogo di ritrovo, di relax e di intimo contatto tra uomo e natura.

Daltronde, un mozzicone di sigaretta gettato nei parchi e giardini, impiega sino a 10 anni per degradarsi biologicamente inquinando, tramite le tossine, le falde acquifere. Nel World No Tobacco Day, l'OMS vuole incentivare la diffusione di leggi antifumo e sensibilizzare l'opinione pubblica sui danni della sigaretta.

Sei milioni di vite nel mondo finiscono letteralmente in fumo a causa della dipendenza dalla nicotina. Una strage silente che si aggrappa al disinteresse degli Stati mondiali: ad oggi solo il 6 per cento di tutte le nazioni hanno posto seri divieti utili ad un calo dell'utilizzo della "cicca".

Purtroppo liberarsi dal circolo vizioso che induce migliaia di persone a fumare si rivela difficile se non, a volte, impossibile. "Spesso affidiamo alla "fumosa" una parte della gestione delle nostre emozioni", spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta ed ex fumatore, "Il tabacco diventa per il fumatore la risposta a molte problematiche.

Stress lavorativo? Sigaretta. Litigio? Sigaretta. Ansia per il futuro? Sigaretta. Il punto più difficile nello smettere di fumare sta probabilmente proprio nel re-imparare a gestire le proprie emozioni e i propri conseguenti comportamenti senza avere la "stampella" della sigaretta. Pertanto, piuttosto che calmare le nostre emozioni sedandole con nicotina, sarebbe più giusto ascoltarle e quindi imparare a gestirle. Essere più presenti a se stessi, piuttosto che mandare in fumo le nostre vite.

---