

Salute

10,8 MILIONI DI ITALIANI NON HANNO ALCUNA INTENZIONE DI RINUNCIARE AL

# Bionde, dipendenza da spezzare subito

In Italia riesce ad abbandonare il vizio solo una persona su tre. La colpa ricade sui ritmi frenetici della vita moderna. L'esperto spiega che non è affatto così e suggerisce da dove partire per dire basta

Simona Lovati  
Milano - Ottobre

**S**ecundo una ricerca Doxa, presentata lo scorso anno dal Ministero della Salute, dal 1990 a oggi, la schiera di fumatori nel nostro Paese è scesa di oltre dieci punti, passando dal 32 al 21 per cento. Un bel traguardo, certo, per il quale, caso più unico che raro, possiamo dire grazie alla difficile congiuntura economica, che ha consentito una contrazione del consumo di tabacco.

Nonostante ciò, gli italiani che non hanno alcuna intenzione di dire addio alle bionde, incuranti di rischi e pericoli per sé e per gli altri, sono ben 10,8 milioni. Tra questi, anche un numero considerevole di donne. Insomma, su una "irriducibile", le campagne di sensibilizzazione e i claim perentori stampati sui pacchetti di sigarette (con il loro messaggio diretto e per nulla rassicurante), fanno davvero poco effetto. **Le fumatrici sono accomunate da un modo veloce e rabbioso di relazionarsi con se stesse e sono tutte in possesso di un alibi di ferro. Quale? Condurre una vita troppo stressata!**

Questa volta non si tratta del solito luogo comune. Il primo tiro si fa per emulare amici e conoscenti. «Si

comincia per motivi futili», spiega il dottor Giovanni Porta, psicoterapeuta, «in genere, in concomitanza con l'adolescenza, durante la quale c'è un grande bisogno di sentirsi più grandi, più forti e di appartenere a un gruppo».

**Per i ragazzi, l'annus horribilis di iniziazione, se così si può definire, si attesta attorno ai 17 anni, mentre per le ragazze ai 18 (l'età media in cui si decide di darci un taglio, invece, è dagli "anta" in poi).**

## Subordinazione incontrollabile

«Inoltre», continua lo specialista, «occorre considerare il fattore sapore. La prima sigaretta ha un pessimo retrogusto ed è difficile per la mente attribuire pericolosità e dipendenza a qualcosa di poco piacevole. Per questo, si è portati a pensare che il fumo sia qualcosa che è possibile controllare». Purtroppo, studi e statistiche dimostrano che non è del tutto vero.

Esistono due tipi di "subordinazione". La prima è quella fisica, causata dalla nicotina, che dura solo una settimana. La seconda, la più difficile da vincere, è quella legata a doppio filo alla nostra psiche, perché il fumo viene utilizzato come

un regolatore emozionale. «Un tabagista», commenta il professionista, «ha paura di smettere, perché teme di compromettere la qualità della sua esistenza. Nel tempo, il cervello ha creato un'associazione in base alla quale la sigaretta regala soddisfazione e serenità. Cosa assolutamente falsa, in quanto a un certo livello di assuefazione non è più possibile parlare di appagamento, ma piuttosto di dipendenza allo stato puro. Non è il gesto di accendersi una bionda che trasmette un senso di calma, ma il potere che le si attribuisce, come se questa fosse una bacchetta magica o un'ancora di salvezza». Addirittura, alcune persone identificano la propria personalità con questa cattiva abitudine.

## All'accendino si può rinunciare

**Il segreto è riuscire a interpretare la voglia di fumare in una chiave di lettura diversa, imparando a convivere con i nostri sentimenti e a gestirli, per comprendere ciò di cui abbiamo realmente bisogno nel momento in cui afferriamo accendino e posaccinerie.** Una sorta di percorso interiore per comprenderci meglio. Innanzitutto, occorre sottolineare che si può

### DACCI UN TAGLIO

Si comincia a fumare nell'adolescenza per sentirsi più grandi e importanti. Ma poi la nicotina e il vizio prendono il sopravvento. E il cervello non è più capace di rinunciare all'assuefazione. Un aiuto arriva allora dalla psicoterapia.

mettere da parte questo malcostume in modo positivo, oppure negativo, nel senso che sostituire l'assuefazione al fumo con un'altra necessità della quale non si riesce a fare a meno, come il cibo, non è un atteggiamento sano (senza contare che la nicotina accelera il metabolismo e durante il primo mese di astinenza è possibile prendere peso anche senza aumentare le porzioni).

## Via la voglia, fuori le emozioni

«Chi tenta di trovare un rifugio al di fuori da se stesso», conclude il dottor Porta, «non riesce a scendere a patti con la propria sfera privata. Il contrario