

FOR MEN

MAGAZINE



Ipnosi, agopuntura, cerotti, farmaci, persino videogiochi: mai come oggi ci sono stati tanti metodi validi per convincere i fumatori a smettere. E se sei ancora convinto che le sigarette non facciano male, leggi cosa dicono i nostri specialisti

di MANUELA STEFANI
ha collaborato Roberta Maresci

Smettere di fumare allunga la vita e ne migliora sensibilmente la qualità». Parola di Ugo Pastorino, direttore di chirurgia toracica dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Ancora oggi, però, c'è un generale scetticismo: chi di noi non ha sentito obiezioni e giustificazioni da parte dei fumatori, che invocano l'inquinamento o le malattie mortali che colpiscono i non fumatori come ragioni sufficienti per continuare ad accendere la sigaretta? «Il fumo è una droga che piace, che crea dipendenza» dice Pastorino. «Il tabagismo è una vera e propria malattia creata dall'uomo che, paradossalmente, non vuole liberarsene: un caso unico nella storia dell'umanità, che ha sempre lottato per affrancarsi dai malanni».

«Chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno perde 10 anni di vita» dice Carlo La Vecchia, direttore del dipartimento di epidemiologia dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. «Se smette di fumare a 40 anni ne recupera 9, a 50 ne recupera 5, a 60 3-4. Dunque, il messaggio è che quanto prima si smette meglio è, e che comunque non è mai troppo tardi. Chi continua a farlo muore». Oggi in Italia fuma il 25-26% dei maschi. «In genere, i danni del fumo sono dati più dalla durata del vizio di fumare che dal numero di sigarette fumate. Nel caso delle patologie cardiovascolari come l'infarto, il rischio si presenta anche a livelli relativamente bassi (1-3 sigarette al giorno). Anche nei fumatori passivi, coloro che non fumano ma che vivono con un fumatore. La buona notizia è che smettendo di fumare prima dei 40 anni si azzerava il rischio cardiovascolare e ci si riallinea in poche settimane al rischio dei non fumatori».

Ben diverso è invece il discorso che riguarda il rischio tumorale, dove gli ex fumatori non si riallineano mai a coloro che non hanno mai preso l'abitudine. Dice ancora Ugo Pastorino: «Sono una quindicina i tumori di-

rettamente correlati al fumo: tra i più gravi c'è quello del polmone, che colpisce per il 90% dei casi i fumatori. Poi ci sono quelli del rene, della vescica, delle vie aeree superiori, del cavo orale. Non basta: bisogna tenere conto che nel calcolo delle probabilità di contrarre queste patologie il fumo si incrocia con altri fattori di rischio, moltiplicandolo: inquinamento dell'aria, esposizione a cancerogeni, ereditarietà, obesità, inattività fisica, abuso di alcol».

Secondo l'Istituto superiore di sanità, ogni anno muoiono in Italia circa 70mila persone a causa del fumo. Per chi fuma, il rischio di morire di enfisema è decuplicato, quello di ictus è raddoppiato, quello di infarto aumenta da 2 a 4 volte e cresce anche il rischio di disfunzioni erettile. Ogni volta che accendi una sigaretta, entri in contatto con 4.000 sostanze chimiche, 80 delle quali (in particolare l'1,3-butadiene, il benzene, l'arsenico e il cadmio) sono cancerogene e possono danneggiare il Dna delle cellule, provocando mutazioni pericolose. Pensare che per compensare basti una vita sana è pura illusione.

C'è chi si ritiene al riparo da tutto questo perché non fuma sigarette: «In genere i fumatori di sigari e pipa tendono a non inalare il fumo, e così facendo riducono il rischio di tumore polmonare» dice Carlo La Vecchia. «Non altrettanto si può dire delle alte vie respiratorie e del tratto iniziale dell'apparato digerente (bocca, esofago) dove il rischio rimane identico». E le sigarette elettroniche usate per fumare composti di nicotina sono vere alternative? «Senza dubbio, la sigaretta elettronica è meno dannosa di quella tradizionale» dice La Vecchia. «Resta tuttavia il problema dell'assuefazione alla nicotina, che potrebbe irrischiare nell'abitudine di fumare, sia pure elettronicamente, i non fumatori a torto convinti della sua totale innocuità. Insomma, se un fumatore di sigarette passa a quelle elettroniche fa un passo avanti, mentre se un non fumatore inaugura questa abitudine fa un deciso passo indietro».

GIORNO PER GIORNO, ECCO I BENEFICI CHE OTTIENI SMETTENDO DI FUMARE



DOPO 20 MINUTI

La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca tornano nella norma.

DOPO 24 ORE

I polmoni cominciano a ripulirsi dal muco e dai depositi lasciati dal fumo.

DOPO 2 GIORNI

L'organismo si è liberato dalla nicotina e ricomincia a recuperare gusto e olfatto.

DOPO 3 GIORNI

Si comincia a respirare meglio e si recupera energia.

DOPO 2-12 SETTIMANE

La circolazione del sangue migliora.

DOPO 3-9 MESI

Il miglioramento nella respirazione si fa più marcato; tosse e sibili si riducono.

DOPO 1 ANNO

Il rischio cardiovascolare si dimezza rispetto a quello di chi continua a fumare.

DOPO 10 ANNI

Il rischio di tumore al polmone tornato pari a quello di chi non ha mai fumato o comunque è dimezzato (dipende anche dal numero di sigarette fumate).

SPECIALE
PRIMAVERA

SALUTE

1 ACQUA

Berardino Vaira, professore associato in Medicina Interna (Università di Bologna) ed endoscopista digestivo.
Come funziona La nicotina è un elemento idrosolubile e viene smaltito tramite l'urina e il sudore. Quindi è bene bere 2 litri di acqua al giorno, a piccoli sorsi e lentamente.
Quanto costa Gratis se bevi al rubinetto di casa.
Percentuale di successo Non esistono dati in proposito.
Dove rivolgersi www.salute.gov.it/imgs

2 AGOPUNTURA

Osvaldo Sponzilli, direttore Ambulatorio di omeopatia e agopuntura ospedale San Pietro Roma.
Come funziona Diversi punti del corpo sono stimolati con aghi per disintossicare e rafforzare la volontà di smettere.
Quanto costa Massimo 300 euro.
Percentuale di successo 75-80%.
Dove rivolgersi www.agopuntura-fisa.it.

3 ALIMENTAZIONE

Pietro Migliaccio, medico nutrizionista a Roma.
Come funziona La cioccolata può essere di grande aiuto: facilita la sintesi di sostanze similcannabinoidi, che danno il senso di gratificazione di quando si fuma.
Quanto costa Sicuramente meno del pacchetto di sigarette!
Percentuale di successo Non ci sono dati ufficiali.
Dove rivolgersi www.sisalimentazione.it.

4 APP

Roberta Pacifici, direttore dell'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Istituto superiore di sanità a Roma.
Come funziona Le app sono un valido sostegno per veicolare informazioni di prevenzione o diagnosi.
Quanto costa Gratis, o non oltre i 9,90 euro.
Percentuale di successo Sono in corso studi.
Dove rivolgersi iOS/Android: Quitnow, Quitter.

5 AROMATERAPIA

Fabio Firenzoli, direttore del Centro clinico per la medicina integrativa ospedale Careggi, Firenze.
Come funziona L'aroma degli oli essenziali arriva al sistema limbico del cervello, che controlla le scelte... come fumare.
Quanto costa Ogni flacone dai 10 ai 17 euro.
Percentuale di successo Varia da una persona all'altra.
Dove rivolgersi Società it. medicina integrata, www.siom.it.

6 AURICOLOTERAPIA

Paolo Ventura, medico chirurgo agopuntore, Torino.
Come funziona All'orecchio si applicano microaghi che stimolano il cervello a liberare endorfine creando uno stato di rilassamento durante la crisi di astinenza da nicotina.
Quanto costa Basta una seduta (circa 100 euro).
Percentuale di successo Non esistono studi in merito.
Dove rivolgersi Associazione auricoloterapia, 0171/619124.

7 AYURVEDA

Simona Vignali, naturopata e nutrizionista a Milano.
Come funziona Cibo e rimedi a base di erbe per favorire l'eliminazione delle scorie e la rimineralizzazione dell'organismo. Un piano alimentare personalizzato di depurazione che allontana spontaneamente il desiderio di fumare.
Quanto costa 100 euro al mese per 3 mesi.
Percentuale di successo 70-100%.
Dove rivolgersi Scuola di Ayurveda, Milano, 02/92807017.

Dalla A alla Z i metodi da provare



Il cerotto transdermico rilascia quantità a scalare di nicotina, fino a quando non ne senti più il bisogno.

8 CEROTTO TRANSDERMICO

Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano.
Come funziona Cerotti applicati sulla pelle con una dose giornaliera sempre minore di nicotina, fino a esaurimento.
Quanto costa 20-30 euro a settimana per 4-8 settimane.
Percentuale di successo Efficace ma non infallibile.
Dove rivolgersi Al proprio medico.

9 DIPNOTIC MASSAGE

Gilberto Di Benedetto, psicologo psicoterapeuta a Roma.
Come funziona Con massaggi e ipnosi si lavora sull'ipofisi del cervello per stimolare l'aumento di serotonina, che aiuta a sopportare l'astinenza.
Quanto costa Ciclo di 6 sedute, ciascuna 80 euro.
Percentuale di successo 75%.
Dove rivolgersi Associazione fisioterapisti e pazienti italiani, 06/42016335

10 FARMACOTERAPIA

Giovanni Invernizzi, medico, Gruppo di studio prevenzione danni da fumo Società italiana medicina generale.
Come funziona Diversi farmaci antifumo alleviano la sintomatologia da astinenza e bloccano gli effetti della nicotina.
Quanto costa Alcuni farmaci sono mutuabili.
Percentuale di successo 40%, 80% con aiuto psicologico.
Dove rivolgersi Al proprio medico di famiglia.

11 FIORI DI BACH

Miria Silvi, floriterapeuta a Roma.
Come funziona Sono consigliati più fiori da assumere in miscela, 4 gocce per 4 volte al giorno: il trattamento dura da 1 a 3 mesi e contrasta la assuefazione, i comportamenti e l'astinenza da nicotina.
Quanto costa Un flacone sufficiente per un mese non supera i 20 euro.
Percentuale di successo Circa 80%.
Dove rivolgersi Società italiana di floriterapia, www.floriterapia.org.

12 FITOTERAPIA

Ciro Vestita, medico dietologo, insegna fitoterapia all'Università di Pisa.
Come funziona L'iperico è un alleato contro il fumo. Antidepressivo, migliora l'umore ed è anche antifame, cosa non trascurabile poiché smettere di fumare può aumentare l'appetito.
Quanto costa Una confezione di iperico in pillole costa meno di 10 euro e dura 15 giorni.
Percentuale di successo 60%, ma dipende molto dalle motivazioni.
Dove rivolgersi Società italiana di fitoterapia, www.sifit.org.

13 FRUTTA E VERDURA

Daniela Morandi, nutrizionista e naturopata, Grosseto.
Come funziona La nicotina è contenuta nel tabacco ma anche in patate, pomodori, peperoni e melanzane, quindi mangiarne può aiutare nell'astinenza. Preferisci la frutta ricca di vitamina C: aiuta a riparare i danni causati dal fumo come la grande produzione di radicali liberi.
Quanto costa Frutta e verdura di stagione costano meno delle sigarette.
Percentuale di successo Non accertata.
Dove rivolgersi Al nutrizionista.

14 GOMMA ANTIFUMO

Luigi Allegra, specialista malattie dell'apparato respiratorio a Lugano.
Come funziona Come il metadone per gli eroinomani: è una gomma da masticare che contiene la stessa nicotina di una sigaretta. Controindicata a chi rischia infarti o ictus.
Quanto costa 30-50 euro alla settimana.
Percentuale di successo 25%.
Dove rivolgersi Al proprio medico.

15 GRUPPI DI ASCOLTO

Eugenio Bianchi, trainer del corso "300 minuti per smettere di fumare" a Bologna.

Come funziona Tante strutture propongono gruppi di ascolto tenuti da psicologi, medici e psicoterapeuti. L'obiettivo: "smontare" delle convinzioni (fumare è un piacere, rilassa e aiuta a concentrarsi) prima di cercare di smettere.

Quanto costa Gratis nelle strutture pubbliche.

Percentuale di successo In media del 70%.

Dove rivolgersi Associazione It. psicologia, www.apax.org.

16 IPNOSI

Franco Cetrelli, medico psicoterapeuta a Terni.

Come funziona L'ipnosi ti guida in un profondo stato di rilassamento (trance) dando suggerimenti positivi per rinforzare la tua determinazione a smettere di fumare stimolando il disgusto verso il fumo e rinforzando la tua autostima.

Quanto costa Una seduta da 70 a 100 euro.

Percentuale di successo Se la motivazione è giusta, alta.

Dove rivolgersi www.scuolaipnosi.org.

17 LIBRI DI AUTOAIUTO

Allen Carr, autore di *E' facile smettere di fumare se sai come farlo* (1.200mila copie vendute in Italia).

Come funziona Basta un giorno di seminario per smettere di fumare secondo Easyway Italia, che ha importato il libro e i seminari di Carr in Italia.

Quanto costa 10 euro il libro, 360 euro il seminario.

Percentuale di successo Un lettore su due smette.

Dove rivolgersi In libreria o su www.easywayitalia.com.

18 LIQUIRIZIA

Dario Manfredotto, direttore medicina interna ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina, Roma.

Come funziona La bacchetta o la radice masticate sostituiscono la gestualità della sigaretta. Contengono però acido glicirizzico che provoca l'aumento della pressione arteriosa.

Quanto costa Pochi euro.

Percentuale di successo Non esistono studi in merito.

Dove rivolgersi Al medico per controllare la pressione.

19 MEDITAZIONE

Joao Carlos Parreira Chueire, maestro di meditazione, visualizzazione e tecniche di memorizzazione a Salerno.

Come funziona 28 giorni di visualizzazioni. Comincia immaginando di fumare e le reazioni negative di chi incontra, fino a diminuire e infine smettere con le sigarette.

Quanto costa Una lezione in media 50 euro.

Percentuale di successo 60%.

Dove rivolgersi www.saddha.it (gruppi di meditazione).

20 NEI (Integrazione Neuro Emozionale)

Loredana Inghilleri, musicoterapeuta e practitioner NEI

Come funziona Automassaggio di 10 minuti da praticare ogni volta che si avverte il desiderio di fumare. Prevede all'inizio un test muscolare per diagnosticare i punti di riflesologia dei meridiani energetici ove risiedono i blocchi e le resistenze che a livello neuro-emozionale impediscono di smettere di fumare. Individuati i punti, il trattamento quotidiano prevede lievi digitopressioni (che la persona fa da sé).

Quanto costa 200-300 euro per l'apprendimento pratico del trattamento.

Percentuale di successo Oltre il 90%.

Dove rivolgersi Per il metodo NEI, HI-performance, Roma, 06/36005152.



Il bastoncino di liquirizia sostituisce nella gestualità la sigaretta, ma può alzare la pressione arteriosa!



24 SMS

Francesco Attorre, medico e psicoterapeuta a Roma.

Come funziona Il tuo medico curante ti invia periodicamente degli sms per incoraggiarti a non fumare, facendoti sentire consapevole del tuo appoggio.

Quanto costa

In media 30

centesimi, o

praticamente

gratis se è in

promozione o

se si utilizza

WhatsApp.

Percentuale

di successo

L'85% dei sog-

getti abbandona

il tabacco in

3-4 settimane.

Dove rivol-

gersi Diparti-

menti dipen-

dienze di Asl e

ospedali.

(www.salute.gov.it).

21 OMEOPATIA

Alberto Magnetti, direttore Istituto omeopatico italiano.

Come funziona Granuli, globuli e gocce di Nicotiana tabacum e di *Caedium agisconum* sugli effetti collaterali causati dall'astensione dal fumo.

Quanto costa Un tubo di granuli costa dai 5 ai 10 euro. Assumendoli 2 volte al giorno, la confezione è sufficiente per una terapia di 20-30 giorni.

Percentuale di successo Sono in corso studi statistici.

Dove rivolgersi Istituto omeopatico italiano, www.omeoto.it.

22 OROCRONODIETOLOGIA

Angelo Salvatore Ferrari, specialista in dermatologia e venerologia, docente presso Università di Pisa.

Come funziona Sferette (orogranuli) da sciogliere in bocca con principi attivi che provocano disgusto al fumo.

Quanto costa Da 100 a 200 euro.

Percentuale di successo L'approccio è ancora nuovo.

Dove rivolgersi Accademia internazionale di nutrizione clinica, Roma, www.ainuc.it.

23 PSICOTERAPIA

Giovanni Porta, psicologo e psicoterapeuta di Roma.

Come funziona Fumare è un modo per controllare emozioni che non sai gestire in altro modo (ansia, rabbia ecc.). Imparando ad affrontarle, la sigaretta diventa inutile.

Quanto costa Da 50 euro a seduta.

Percentuale di successo Oltre il 60% se si è molto motivati. Di solito ci vuole qualche mese.

Dove rivolgersi Società italiana gestalt, www.sigroma.com.

25 VACCINO

Giuseppe Pensieri, medico osteopata a Roma.

Come funziona Tra quattro anni entrerà in commercio il vaccino antibaccho: sarà iniettato per via sottocutanea e "mangerà" la nicotina prima che arrivi al cervello dando quella sensazione di piacere che produce la dipendenza.

Quanto costa Ancora non è dato saperlo.

Percentuale di successo Per il momento, del 12,5%.

Dove rivolgersi In futuro, si prevede che basterà chiedere al proprio medico di base.

26 VIDEOGIOCHI

Pasquale Caponnetto, psicologo clinico, responsabile del Centro antifumo dell'Università di Catania.

Come funziona Il videogioco SuperSmoky, attraverso un avatar mostra i danni del fumo nell'arco di 20 anni.

Quanto costa Per il videogioco il prezzo oscilla dai 29,90 ai 49,90 euro, ma è necessario possedere una console Nintendo DS, Wii o Playstation.

Percentuale di successo Non esistono studi in merito.

Dove rivolgersi Negozi di elettronica.

27 VISUALIZZAZIONE

Francesco Varricchio, autore di *Smettere di fumare con il metodo Resap*.

Come funziona Metodo ispirato alla programmazione neuro linguistica che non fa leva sulla forza di volontà ma su esercizi (per esempio, visualizzarsi nell'atto di respirare aria pura) che cambiano l'atteggiamento verso il fumo.

Quanto costa 10,90 euro, il prezzo del libro.

Percentuale di successo Non accertata.

Dove rivolgersi www.edizioniipuntodincontro.it, www.metodoressap.it.