

**SMETTI IN**




**MOSSE**

## INDICE

Prefazione .....	3
1. Hai pensato di smettere? .....	7
2. Test di valutazione della dipendenza dalla nicotina .....	11
3. Decidi .....	13
4. Chiedi aiuto .....	15
5. Fissa una data .....	17
6. Una strategia specifica .....	19
7. Condividi il risultato .....	23
Smettere conviene .....	25
Centri di Consulenza per fumatori .....	30



Il sentiero del respiro ad Anterivo (Bz)



Il fumo di tabacco è la causa di numerose malattie, sia dei polmoni che di altri organi, e conseguentemente anche la prima causa di morte evitabile a livello nazionale e provinciale. In Italia, si calcolano oltre 90.000 decessi all'anno provocati dal fumo attivo, e quindi evitabili, mentre in Alto Adige tale numero sfiora le 600 unità, cui vanno naturalmente aggiunti i danni arrecati ai non fumatori che respirano il fumo passivo in ambienti inquinati. È perciò importante, da un lato, sostenere la validità di un modello


basato su un'esistenza libera dal fumo di sigaretta, evidenziando anche il chiaro guadagno in termini di qualità della vita e, dall'altro, indirizzare e aiutare il fumatore ad abbandonare il suo vizio.

La presente brochure ha l'obiettivo di fornire utili consigli a chi ha intenzione di liberarsi dalla dipendenza della sigaretta e preziose indicazioni per una gestione efficace di questo delicato e talvolta difficoltoso passaggio nella vita di ogni fumatore.

In questa sede, colgo l'occasione per ringraziare, in particolare,

il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria di Bolzano e il Dott. Biagio Tinghino, Presidente della Società Italiana di Tabaccologia, per il fattivo aiuto prestato nella realizzazione di questa brochure.

Il Primario del Servizio Pneumologico Aziendale  
Dott. Paolo Pretto



NON ESISTE UN NUMERO  
MINIMO DI SIGARETTE CHE  
POSSONO ESSERE FUMATE  
SENZA ALCUN RISCHIO

LA DECISIONE DI  
SMETTERE È IL RISULTATO  
DI UN CONFRONTO TRA  
OSTACOLI IMMAGINATI E  
VANTAGGI AUSPICATI

# HAI PENSATO DI SMETTERE?

La sigaretta, per i fumatori, è un piacere. Il problema è che non si tratta di una semplice abitudine, ma di una dipendenza che comporta un forte aumento del rischio di malattie. Gli studi scientifici affermano che non esiste un numero minimo di sigarette che possono essere fumate senza correre rischi. La maggior parte delle persone, invece, fuma pensando che in futuro potrà smettere quando e come vorrà.

L'assunzione di nicotina attraverso le sigarette, in realtà, produce delle modificazioni nel cervello che rendono difficile, per diversi fumatori, farcela senza un valido supporto.

Il tasso di cessazione spontanea, valutato a distanza di un anno, è pari solo all'1-3%, per cui può essere necessario farsi aiutare dal proprio medico o da un centro specialistico.

Esistono alcune situazioni, vissute dai fumatori come ostacolo alla loro decisione di smettere. Tra queste, ad esempio:

- la paura del fallimento;
- il timore di pensare continuamente alle sigarette;



- la mancanza della compagnia gratificante delle sigarette;
- la mancanza di aiuto durante i tentativi;
- il confronto continuo con gli stimoli ambientali (ad es. altri fumatori);
- il rischio d'ingrassare o diventare nervosi e irritabili.

Dall'altra parte, chi ha smesso di fumare testimonia gli innegabili vantaggi ottenuti, tra cui quelli citati più frequentemente sono:

- miglioramento delle condizioni di salute, in particolar modo, respiratorie e cardiache;
- aumento della resistenza fisica;
- ritorno alla normale capacità di percezione degli odori e dei sapori;
- notevole risparmio economico;
- una pelle più rosea, idratata e luminosa;
- niente denti ingialliti, odore sgradevole di "posacenere" sui vestiti, sui capelli o nell'ambiente;
- miglioramento delle prestazioni sessuali.

Questi sono i fattori che costituiscono la "bilancia della motivazione" del fumatore, i pro e i contro, le spinte per provarci e gli ostacoli alla buona riuscita.

La ricerca scientifica ha raggiunto nuove conoscenze e informazioni, che possono modificare il grado di motivazione: smettere di fumare non è un evento "istantaneo", ma un processo che si articola in alcune tappe e può prevedere diversi tentativi.

Se si viene aiutati da un professionista adeguatamente formato (ad es. il medico di famiglia o uno specialista di un centro per il tabagismo), si accrescono le probabilità di riuscita definitiva.

Esistono farmaci specifici ed efficaci che riducono il bisogno di fumare e aiutano a superare la crisi di astinenza, arrivando a triplicare le possibilità di successo.

Le cure strutturate minimizzano il rischio d'ingrassare o di avvertire i fastidi correlati con la cessazione dal fumo. Per misurare la gravità della tua dipendenza da nicotina, puoi compilare il questionario che segue.



SMETTERE DI FUMARE È  
UN CAMBIAMENTO CHE  
ALLUNGA LA VITA

# 2

FARSI AIUTARE NEL  
PROCESSO DI CURA PUÒ  
TRIPlicARE LE POSSIBILITÀ  
DI GUARIGIONE DALLA  
DIPENDENZA DA TABACCO

Quanto tempo dopo il primo risveglio accendi la prima sigaretta?	entro 5 min. 6-30 min. 31-60 min. dopo 60 min.	3 2 1 0
Trovi difficile astenerarti dal fumo nei luoghi in cui è vietato?	sì no	1 0
Quale tra le sigarette che fumi in una giornata trova più gratificante?	la prima del mattino una qualunque	1 0
Quante sigarette fumi nell'arco di un giorno?	0-10 11-20 21-30 più di 30	0 1 2 3
Fumi con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio, piuttosto che nel resto della giornata?	sì no	1 0
Fumi anche se sei così malato da dover stare a letto tutto il giorno?	sì no	1 0
<b>TOTALE</b>		

—Da 0 a 2 punti  
**MOLTO BASSA**

—Da 3 a 4 punti  
**BASSA**

—Da 5 a 6 punti  
**MEDIA**

—Da 7 punti in su  
**ALTA**

DECIDI DA SOLO, MA NON  
PENSARE CHE DEVI PER  
FORZA FARCELA DA SOLO

3

## DECIDI

La scelta è un momento molto personale, ma provare a smettere di fumare è un percorso che può iniziare, anche se alcuni elementi della sigaretta sono considerati ancora piacevoli e attraenti (diversamente, non sarebbe una "dipendenza").

Si può "provare", anche se non si è del tutto sicuri di farcela (nessun fumatore lo è mai al 100%). In ogni caso, sarà un'esperienza che avvicina al traguardo, mai un fallimento.

Ricorda: decidere di provare non significa necessariamente essere in grado di farcela. Quasi tutte le persone che conosci e che hanno smesso, ce l'hanno fatta da sole: ma, probabilmente, era l'unico metodo di cui disponevano e il tasso di successo era molto basso. Non è vero che "basta la buona volontà", spesso è necessaria una terapia. Il primo ostacolo che dovrai affrontare è la paura del fallimento.

4

NUMERO VERDE ISTITUTO  
SUPERIORE DI SANITÀ  
800 554 088

# CHIEDI AIUTO

Se c'è il desiderio di "provare", è essenziale chiedere aiuto. Naturalmente, è necessario superare l'ostacolo culturale che rifiuta di considerare il tabagismo come una dipendenza e, a sua volta, la dipendenza come una "malattia". Per tale motivo, è importante sapere a chi rivolgersi.

In Italia, è possibile affidarsi ai Centri per il Trattamento del Tabagismo o al proprio medico di fiducia. Chiamando il numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità (800 554 088), si possono ottenere informazioni sulle cure e sui centri più vicini.

Questi ultimi erogano servizi, in genere gratuiti o cui si accede pagando solo il ticket, che prevedono più figure professionali organizzate in modo da rispondere a tutte le esigenze che possono manifestarsi durante il periodo del trattamento. Puoi trovare un elenco dei centri di eccellenza aderenti alla rete della Società Italiana di Tabaccologia anche sul sito: [www.tabaccologia.it](http://www.tabaccologia.it).



5


"QUIT DAY": UN GIORNO  
ORGANIZZATO IN MODO  
SPECIALE

# FISSA UNA DATA

La maggior parte dei fumatori, anche quelli a cui viene prescritto un farmaco specifico, utilizzano il sistema di fissare una data precisa (Quit Day) per effettuare il tentativo. Di regola, questa deve essere scelta insieme a chi gestisce la cura, per far sì che cada nel periodo in cui il farmaco consigliato sprigiona il suo massimo effetto ma, naturalmente, anche il paziente deve ponderare qual è il momento migliore per lui.

Ci si può avvalere, peraltro, dei preziosi consigli suggeriti dall'esperienza di chi ha già smesso di fumare. Fissare una data aiuta a non rimandare continuamente e serve a prendere un impegno con se stessi. Il giorno scelto deve essere "organizzato" in modo speciale, gettando così le basi migliori per un buon esito.

Per quel giorno, e per pochi altri successivi, si metta pure in conto una modesta serie di sintomi: irritabilità, forte voglia di fumare ("craving"), scarsa concentrazione, forse un po' d'insonnia o di cefalea, timore di non farcela.

A large white number '6' is centered on a solid red background. Two white text boxes with red borders are positioned around the number. The top-left box contains the text 'INDIVIDUARE I RISCHI, COSTRUIRE STRATEGIE, RIMANDARE, EVITARE, SOSTITUIRE'. The bottom-right box contains the text 'LA MAGGIOR PARTE DELLA CRISI DI ASTINENZA VIENE SUPERATA ENTRO I PRIMI 7 GIORNI'. The page number '18' is located at the bottom center.

INDIVIDUARE I RISCHI,  
COSTRUIRE STRATEGIE,  
RIMANDARE, EVITARE,  
SOSTITUIRE

LA MAGGIOR PARTE DELLA  
CRISI DI ASTINENZA  
VIENE SUPERATA ENTRO I  
PRIMI 7 GIORNI

# UNA STRATEGIA SPECIFICA

Nel giorno in cui si è deciso di dire “stop” al fumo, può essere utile prevedere un cambiamento delle proprie abitudini, una variazione sistematica per evitare gli stimoli che portano alle sigarette, prevedendo un'alimentazione ricca di frutta, verdura e acqua (la nicotina viene eliminata attraverso i reni, perché è idrosolubile).

La maggior parte dei sintomi si attenuerà entro la prima settimana: si tratta di un tempo brevissimo!

Mentre le cure farmacologiche aiutano a ridurre il bisogno fisico di fumare, sarà importante mettere in atto alcune strategie comportamentali che aiutino a gestire gli stimoli ambientali, estinguendo progressivamente la memoria condizionata del fumo.

Chi sta smettendo di fumare deve evitare, ad esempio, le sfide con la sigaretta e il pensiero di poter “controllare” il fumo. In tal senso, possono tornare utili i seguenti accorgimenti:

— INDIVIDUA LE SITUAZIONI A RISCHIO

Può essere utile costruirsi una mappa dei momenti più critici della giornata (la mattina, dopo il caffè, dopo i pasti, ecc...).

Un valido aiuto è fornito dal "diario del fumatore", uno schemino in cui si possono descrivere le sigarette fumate e i condizionamenti correlati (vedi ultime pagine).

— COSTRUISCI DELLE STRATEGIE SPECIFICHE PER I MOMENTI PIÙ CRITICI.

Ciascun fumatore ha le proprie vulnerabilità e può predisporre un piano d'emergenza personalizzato (ad es. masticare una caramella, bere un bicchiere d'acqua, fare del movimento, compiere esercizi di respirazione, fare una telefonata, distrarsi un po', ecc...).

— RIMANDA

Il bisogno di fumare può essere rinviato. Prendi tempo finché non è passato.

— EVITA

Evita luoghi, oggetti, ambienti, situazioni e stimoli che richiamano il fumo, almeno nei limiti del possibile.

— SOSTITUISCI

Il tempo impiegato per fumare può essere sostituito con qualcosa di piacevole e diversamente gratificante. Il bisogno di gratificazione è un'esigenza sana, il vero problema è il fumo, che costituisce una risposta sbagliata al bisogno. Chiedi aiuto nei momenti più critici, individuando una persona su cui poter contare, capace di fornire un sostegno positivo (e non giudicante!).



AFFRONTA UNA DIFFICOLTÀ  
ALLA VOLTA, I FASTIDI  
DELL'ASTINENZA NON  
DURANO IN ETERNO

SE ALTRI CE L'HANNO  
FATTA, PUOI FARCELA  
ANCHE TU

## CONDIVIDI IL RISULTATO

Superato il primo giorno, occorre affrontare quelli successivi un passo dopo l'altro, evitando di gestire tutte le difficoltà in una volta sola. La crisi di astinenza dura poco, anche se il ricordo avrà bisogno di maggior tempo per estinguersi, ma sappiamo anche che la maggior parte delle ricadute avviene entro 8 giorni dall'ultima sigaretta e che chi ha superato il primo mese, ha buone probabilità di avere smesso definitivamente.

Bisogna tener presente che si ricade nella dipendenza fumando una sola sigaretta, anche facendo un solo tiro. Non è saggio sfidare qualcosa che ci ha tenuti schiavi per tanti anni. I benefici sono progressivi: più tempo passa dall'ultima sigaretta e più i vantaggi diventano evidenti. Non si può essere "fumatori moderati", ossia immaginare di fumare solo poche sigarette al giorno, perché chi ricomincia, nel giro di poco tempo torna ai livelli precedenti.

Ciò nonostante, può succedere che ci sia uno "scivolone", ossia che in un momento di fragilità ci si ritrovi ad aver fumato una sigaretta. In questo caso, è indispensabile che questa singola azione non



sia seguita da altre, ossia da una "ricaduta" vera e propria. In qualsiasi caso, non è un buon motivo per mollare. Il senso di fallimento è il vero nemico del fumatore che ricade.

La cessazione, com'è stato detto, è un percorso e gli errori costituiscono delle tappe che possono essere utilizzate per imparare qualcosa e riprovarci con maggiore successo.

I consigli forniti in questo opuscolo non sono una "cura", ma possono costituire uno spunto per decidere, un sostegno per chi vuol provarci. Magari è la volta buona, no?

## SMETTERE CONVIENE

Chi smette di fumare prima dei 30 anni evita il 90% dei rischi per la salute legati al tabacco. Chi smette prima dei 50, dimezza il rischio di morte nei 15 anni successivi, rispetto a chi continua a fumare. Ma tutti, a qualsiasi età, hanno un guadagno di salute dicendo no al tabacco. In poco tempo, la pelle ritorna più luminosa, dopo quale giorno la pressione arteriosa diminuisce, l'odorato e il gusto migliorano, mentre l'apparato respiratorio comincia a risentire benefici. Infine, le prestazioni sessuali migliorano nel giro di poche settimane.

LA LISTA DEI BENEFICI  
COMPRENDE ANCHE  
VANTAGGI IMMEDIATI

Dopo un anno si dimezza il rischio di attacco cardiaco: più passa il tempo e più i benefici aumentano. Il risparmio economico è notevole: chi fuma 20 sigarette al giorno, spende circa 1500 euro l'anno in tabacco!









## CENTRI DI CONSULENZA PER FUMATORI

I centri di consulenza per fumatori sono Servizi il cui compito è quello di dare ulteriori informazioni sulle strategie assistenziali di 2° livello per la disassuefazione dal fumo di sigaretta e di erogare trattamenti in convenzione con il Servizio Sanitario Provinciale.

SERVIZIO PNEUMOLOGICO  
AZIENDALE  
Sede di Bolzano Piazza W.A. L.  
Cadonna 12 Tel. 0471 90 96 00

Sede di Egna Piazza Bonatti 1  
Tel. 0471 82 92 55

Sede di Merano Via Rossini 1  
Tel. 0473 25 13 80

Sede di Silandro Via Ospedale 3  
Tel. 0473 73 51 40

Sede di Bressanone via Dante 51  
Tel. 0472 81 30 90

Sede di Brunico via Hofer 25  
Tel. 0474 58 62 40

SerD del Compensorio Sanitario  
di Bolzano via del Ronco 3  
Tel. 0471 90 70 70

SerD del Compensorio Sanitario  
di Merano via degli Alpini 3 E/5  
Tel. 0473 25 17 60

SerD del Compensorio Sanitario  
di Bressanone via Roma 5  
Tel. 0472 81 32 30

SerD del Compensorio Sanitario  
di Brunico Via Ospedale 10  
Tel. 0474 58 62 00

E-Mail: [centroantifumo.bz@sabes.it](mailto:centroantifumo.bz@sabes.it)

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO ANTIFUMO DI BOLZANO







