



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Come smettere di fumare? “Così ci sono riuscito e la mia vita è cambiata”

di Stefano Luppi

Tommy, ormai sei un ex fumatore. Consumavi molte sigarette?

“Sì, ero un forte fumatore, ero arrivato a due pacchetti al giorno anche se non distinguvo più quando finiva un pacchetto e quando cominciava il seguente. Tra i vari motivi che mi hanno fatto smettere definitivamente, dopo alcuni tentativi, c'è stata una presa di coscienza precisa, avvenuta quando un giorno davanti al computer mi sono accorto che stavo fumando mentre nel portacenere davanti allo schermo il mozzicone precedente era ancora acceso. Era troppo”.

Fisicamente come ti sentivi?

“Ero poco agile, in affanno nei movimenti e la respirazione ne risentiva molto. Ciò non è positivo, a maggior ragione per me che faccio il cantante di mestiere. Dal 2 maggio però ho smesso definitivamente”.

Il concorso a cui hai partecipato è durato dal 2 al 29 maggio, ti è servito?

“Assolutamente sì, perché avere un obiettivo ufficiale (questo mio o un altro) porta a smettere con maggiore facilità: io in passato ci provavo, ma alla prima difficoltà andavo subito in tabaccheria, mentre certo il concorso mi ha spronato a resistere”.

Cosa hai vinto?

“Una cena in un ristorante! Lo trovo un po' ironico, perché smettere di fumare mi ha causato una piccola controin-

dicazione: sono ingrassato di qualche chilo, ma è sufficiente organizzarsi con uno stile di vita più sano per evitare questo inconveniente. Smettere è stata per me, ben al di là del premio vinto, una grande soddisfazione”.

Non sarà stato semplicis-



Carlo "Tommy" Togni, modenese di 46 anni, è un musicista della band "Circo Tommy" ed è tra i vincitori del concorso "Scommetti che smetti?"

simo...

“Proprio per niente e questo dimostra ancora di più come sia una dipendenza fortissima. Le prime due settimane di maggio sono state molto faticose, soprattutto perché a livello di umore ero out, anzi il nervosismo mi aveva trasformato in una persona intratta-

bile. Per fortuna la mia famiglia e gli amici mi hanno capito, anche perché poi tutto è notevolmente migliorato”.

Oggi senti ancora il bisogno di fumare?

“A volte ancora sì, anche se dopo pochi minuti mi passa e riesco a resistere bene e oggi l'odore di fumo mi dà molto fastidio anche perché lo sentivo attaccato addirittura alle pareti di casa, insomma dappertutto. In più io lavoro spesso con i bambini e facevo fatica perché ovviamente negli ambienti da loro frequentati non si fuma. Ora sono anche più duttile e lavoro meglio anche dal punto di vista vocale”.

Fumare ha anche un costo economico oltre che fisico.

“La questione economica fa differenza, perché per un pacchetto vanno calcolati quasi 5 euro al giorno, che fanno 2mila euro all'anno!”.

Quando hai iniziato e cosa hai fatto nei precedenti tentativi di smettere?

“Ho iniziato giovanissimo, a 15 anni e in precedenza ho tentato di smettere da solo, senza usare cerotti o iniziative di quel tipo, ma prima o poi entravo in tabaccheria e ricominciavo. Stavolta però sono certo di non ricominciare perché prima qualche 'tiro', pur controllandomi, lo facevo lo stesso. Poi ho saputo di questo concorso da amici, sono andato in farmacia e ho fatto la domanda, dopodiché non ho fumato per tutto il mese. Alla fine mi hanno fatto i test clinici specifici per analiz-



zare se c'erano tracce di fumo o no. Ovviamente non c'erano”.

Ti ha aiutato qualcosa d'altro?

“Sì, la meditazione degli antichi samurai giapponesi che si chiama 'Za Zen', la pratico ogni tanto ed è servita anche questa. Ora mi devo un po' impegnare per ristabilire il giusto metabolismo”.

Il tuo è un messaggio positivo perché spesso i musicisti vengono associati al vizio.

“E' vero, ma la voce è nettamente migliore quando uno

non fuma mai rispetto a un fumatore, dunque se tornassi indietro, a maggior ragione facendo questo lavoro, non inizierei mai e poi mai. Ricordo che da ragazzino rubavo a mia madre le sigarette al mentolo, ma voglio ricordare a tutti ancora una volta che fumare non serve a costruirsi il mito del musicista trasgressivo: è solo perché facciamo orari diversi rispetto a una persona con un'attività 'normale', ma ho scoperto che la mia creatività è migliore da quando non fumo e faccio i miei riti giapponesi”.

Il 29 per cento dei modenesi con la sigaretta

La ricerca "Passi" così ha analizzato il fenomeno in città

Secondo i dati della ricerca inedita "Passi", realizzata dall'Ausl di Modena nel 2007, sul territorio modenese i fumatori sono pari al 29% della popolazione provinciale, circa un terzo, e l'abitudine al fumo è significativamente più alta tra gli uomini che tra le donne: oltre un terzo, il 35%, dei modenesi fuma, mentre tra le modenesi "solo" il 20% si accende abitualmente la sigaretta. Sono cifre molto significative e ovviamente preoccupanti, anche se per fortuna sono sempre più le persone che tentano di smettere. Nel corso dell'ultimo anno tra i fumatori modenesi il 39% ha cercato di smettere riuscendoci in molti casi anche grazie al concorso "Scommetti che smetti" (quest'anno gli iscritti sono stati 361) - e stando alla quasi totalità degli ex fumatori (il 95%) la strada principale da seguire è autoconvincersi che si stanno creando danni forse irreparabili al proprio organismo. Del campione analizzato nella ricerca il 28% ha riferito di fumare, il 24% di essere un ex fumatore e il 47% dice di non fumare, mentre l'1% degli intervistati comunica di avere smesso di fumare da soli sei mesi (questi vengono ancora tecnicamente considerati fumatori dall'Organizzazione Mondiale della Sanità). A proposito dei non fumatori, i ricercatori di "Passi" hanno riscontrato che tra chi non ha mai acceso una sigaretta prevalgono le donne con il 57% del totale rispetto al 37% degli uomini. Il ritratto del fumatore-tipo modenese individua un giovane maschio e un adulto di età compresa tra i 18 e i 49 anni, con livello di istruzione medio e in di rado in difficoltà economica: esso consuma in media 14 sigarette al giorno, anche se nel 9% dei casi si trasforma in un "forte" fumatore arrivando al pacchetto giornaliero. Cosa fanno le strutture pubbliche per invertire questa tendenza? Circa il 44% degli intervistati modenesi ha dichiarato di essere stato interpellato sulle sue abitudini al fumo da un operatore sanitario e, tra i fumatori, il 61% ha detto di avere ricevuto negli ultimi 12 mesi consigli a smettere. Il consiglio è stato dato dall'operatore sanitario, a scopo preventivo, nel 53% dei casi di chi si è presentato nell'ultimo anno dal medico. Ma evidentemente il fumo non piace neanche a chi lo pratica, visto che il 66% degli intervistati dichiara di non fumare dentro casa, mentre solo il 9% lo fa in ogni stanza e il 25% solo in alcune parti dell'abitazione. (s.l.)

Quando la salute va in fumo

Anna Maria Ferrari: sempre più giovani vittime del tabagismo

Dottorssa Ferrari, può illustrarci le attività di cui si occupa?

“Coordino il Progetto regionale sul tabagismo, che opera in diversi settori come la prevenzione dell'abitudine al fumo, l'assistenza e la cura delle malattie ad esso collegate. In particolare aiutiamo i fumatori a smettere con azioni mirate, focalizzando l'attenzione soprattutto sui giovani e sulle donne, che fumano sempre più”.

Perché?

“Le interpretazioni degli esperti su questo effetto sono varie ma certo ci sono spinte fortissime da parte delle case di produzione di sigarette, in quanto oggi un fumatore rappresenta ancora, erroneamente, il mito della persona forte. Ma è un puro condizionamento sociale e psicologico da parte del gruppo di cui un ragazzo fa parte, anche se comprendo bene la 'presa' che fa sul mondo giovanile. Siamo arrivati a numeri allarmanti: se il 5% dei 14enni fuma, si arriva nella fascia d'età tra i 18 e i 25 anni tra il 20 per cento e il 30 per cento”.

Dunque continuano i messaggi subliminali forniti da cinema e cantanti?

“Certo, nonostante le leggi li vietino, i messaggi sublimi-



Anna Maria Ferrari, medico dell'Azienda Usi di Reggio Emilia, collabora con la Regione Emilia Romagna come coordinatore del Progetto regionale tabagismo. Sopra, il logo del concorso "Scommetti che smetti?", il concorso a premi per diventare non fumatori promosso ogni anno da Azienda Usi e Policlinico, Liit e Amici del Cuore con la collaborazione di numerosi altri partner locali.

nali continuano nei settori dello sport, del cinema e della musica. I produttori sono potentissimi, tanto che per almeno 20 anni hanno impedito che venissero pubblicati i dati che dimostravano legami diretti tra il fumo, le malattie polmonari e quelle cardiocircolatorie e che la nicotina crea dipendenza. Le stesse

campagne pubblicitarie a favore delle sigarette 'light' contrastano con la realtà, perché anche qui ci sono le sostanze tossiche”.

Si spende poi molto per curare chi si ammala.

“Certo, perché la salvaguardia della salute porta a un risparmio complessivo. Chi si ammala per gli effetti del fu-



mo, invece, diventa un malato cronico. Stiamo parlando di patologie terribili come il tumore al polmone, o della durata di molti decenni, com'è il caso della bronchite cronica”.

Quali interventi adotta, dunque?

“A Modena, tramite il concorso 'Scommetti che smet-

ti?', si fanno conoscere a tutti i fumatori che esiste la possibilità di abbandonare le sigarette perché si è creata una rete composta da sanitari, sportivi, volontari, ecc. che possono essere di supporto all'interno della comunità in cui si vive. Vorrei sottolineare che il concorso ha tra gli sponsor alcuni locali e ristoranti, che erano contrarissimi quando uscì la legge che impedisce di fumare nei locali pubblici. In pochi anni è cambiata la prospettiva, ma l'ex ministro Sirchia ha dovuto nascondere la legge in un provvedimento secondario”.

Ricordiamo ancora una volta quali danni provoca il fumo?

“Tantissimi danni: agli apparati respiratorio e circolatorio, oltre a numerosi tumori (ai polmoni, laringe, vescica) e appunto tante bronchiti croniche, perché il catrame presente nelle sigarette danneggia il corpo e la nicotina crea dipendenza dal punto di vista fisico e psicologico, agendo a livello cerebrale. In tutto sono 4000 le sostanze presenti nelle sigarette che fanno male. Per evitare tutto ciò è sufficiente migliorare gli stili di vita, anche perché ricordo che negli uomini il fumo diminuisce anche la libido”. (s.l.)