

Come si fa a smettere (una volta per tutte) di fumare?

di Chiara Daina

L'Istituto superiore di sanità ha appena lanciato online la piattaforma Smettodifumare.iss.it: uno strumento per mettersi concretamente in gioco



La frase «smetto quando voglio» non è facile da mettere in pratica quando bisogna spegnere l'ultima sigaretta. «**La motivazione della persona deve essere forte**, come un bisogno di salute, una gravidanza o il desiderio di essere da esempio per i figli. Conta anche l'età in cui si inizia a fumare, più si è giovani e più c'è il rischio di diventare dei fumatori incalliti con enorme difficoltà a smettere» spiega **Luisa Mastrobattista**, psicologa e ricercatrice del centro nazionale dipendenze e doping dell'Istituto superiore di sanità (Iss), che ha appena lanciato online la piattaforma

Smettodifumare.iss.it: uno strumento per mettersi concretamente in gioco. L'utente oltre a trovare tutte le informazioni e le evidenze scientifiche su nicotina, sigarette elettroniche, patologie correlate (**broncopneumopatia cronica ostruttiva, tumore al polmone, malattie cardiovascolari**), attraverso dei quiz può misurare il suo livello di consapevolezza sui danni del consumo di tabacco, i sintomi della dipendenza, la cessazione, gli ingredienti, l'impatto ambientale e la legislazione. Ma soprattutto può essere guidato nel percorso di **abbandono del fumo**, nella gestione dell'astinenza e nella fase del mantenimento. Il portale mette a disposizione una guida (da scaricare) con i consigli e le strategie utili per smettere di fumare in autonomia e una mappa per geolocalizzare il centro antifumo più vicino a casa se la persona ha bisogno di aiuto. Secondo gli studi **solo 4 persone su 100 oggi riescono a smettere da sole**, senza rivolgersi a un centro di cura. A volte sono necessari più tentativi prima di farcela. «Il primo passo è ricercare una **ragione forte dentro di sé**, non basta che sia la moglie o il marito a volerlo» avverte Mastrobattista.

Valutare la motivazione allo stop

Su Smettodifumare.iss.it l'utente può **calcolare il livello di dipendenza**, rispondendo a domande come «dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?», «fai fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito?» o «a quale sigaretta ti costa di più rinunciare?». «Chi fuma fino a 9 sigarette al giorno è considerato un fumatore leggero, medio dalle 10 alle 19 sigarette, forte dalle 20 in su — dice la ricercatrice dell'Iss —. **Il fumo fa sempre male, anche quello occasionale**. L'unica sigaretta che non fa male è quella non fumata». Un test motivazionale consente al fumatore di capire se è pronto ad affrontare il cambiamento. Se i questionari danno un esito medio-basso l'utente viene invitato a ripensare ai benefici dello smettere di fumare e a contattare eventualmente il telefono verde contro il fumo dell'Iss (**800.554088**) per un consulto con gli esperti. Cliccando la voce «Prima di smettere» trova indicazioni su come preparare il corpo (esercizi di respirazione, attività fisica per distrarre il pensiero, bere molta acqua, consumare più frutta e verdura) e rafforzare la convinzione allo stop definitivo. Il percorso propone inoltre un **diario quotidiano** su cui annotare le situazioni che spingono a fumare, per capire come sostituire rituali e automatismi. Si può accedere al diario online richiedendo un codice identificativo nell'apposito spazio che verrà inviato via mail.

Come si smette?

«Il metodo migliore è ridurre gradualmente il numero giornaliero di sigarette. **Nel giro di 1-2 mesi si può arrivare a zero**. Solo chi ne fuma fino a 4 al giorno può provare a smettere di colpo» sostiene Mastrobattista. Attenzione ai falsi miti. «Non è vero che il fumo rilassa — continua la ricercatrice —. La nicotina in realtà fa **umentare la frequenza cardiaca**. È falso pensare che senza fumare si diventa stitici per sempre: un sintomo temporaneo gestibile assumendo più fibre. Anche **l'aumento di peso è solo transitorio** e in breve tempo si ritorna come prima».

Il counseling telefonico

Chiamando il numero verde nazionale antifumo 800.554088, un'equipe di esperti fornisce tutte le informazioni sul tabagismo e i suoi danni e motiva il fumatore verso scelte di vita salutari. «**L'80% degli utenti non sa dell'esistenza dei centri antifumo**. Il 68% riferisce che ha già fatto un tentativo di smettere che poi è fallito. Il 60% ci ha provato da solo, mentre l'8% con una terapia farmacologica» dice Mastrobattista, coordinatrice del team. È possibile usufruire gratuitamente anche di un percorso di counseling telefonico. «Mediamente da 5 a massimo 8 consulenze telefoniche nell'arco di 5 settimane. Dopo aver concordato un calendario di date, l'utente può ricontattarci in anonimato, oppure lo richiamiamo noi dietro autorizzazione al trattamento dei dati personali».

I centri antifumo

L'Iss nell'ultimo report di maggio 2021 ha rilevato 268 centri antifumo, di cui 224 appartenenti al Servizio sanitario nazionale (Ssn), 42 alla Lega italiana per la lotta contro i tumori e 2 al privato sociale. Ma **la distribuzione sul territorio è tuttora disomogenea**. Al Nord si concentrano soprattutto in Piemonte e Lombardia, al Centro in Toscana e Lazio mentre al Sud e sulle Isole in Sicilia, Puglia e Campania. «È necessario definire dei requisiti di accreditamento specifici, al fine di garantire il servizio anche ai casi più complessi, come i pazienti psichiatrici, gli adolescenti e chi ha già fatto ripetuti tentativi, che richiedono competenze di secondo livello — sostiene **Biagio Tighino**, direttore del centro per il tabagismo dell'Asst Brianza ed ex presidente della Società italiana di tabaccologia —. Oggi l'organizzazione dei centri varia in base alle risorse disponibili. L'equipe minima dovrebbe includere almeno un medico e uno psicologo. Altri servizi, come il nostro, in aggiunta offrono un assistente sociale e un infermiere formato». Talvolta è prevista anche la figura dell'educatore. «**Il percorso dura circa due mesi** — continua Tighino — e si articola in sette incontri di supporto comportamentale individuale o di gruppo in associazione a un trattamento farmacologico con **prodotti sostitutivi della nicotina** o altri farmaci per ridurre il bisogno di questa sostanza. La maggior parte dei centri fa pagare un ticket. Da noi è di 36 euro per l'intero pacchetto di sedute».

Livelli essenziali di assistenza

La dipendenza da nicotina, come ogni dipendenza, non è acqua fresca. «È una patologia che modifica dei processi neurochimici del cervello. La nicotina agisce sui ricettori nicotinici provocando l'aumento del rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore responsabile della sensazione di piacere e appagamento» illustra il medico. La dipendenza oltre che fisica «è psicologica, perché **si attribuisce alla sigaretta un effetto calmante e rassicurante**, e comportamentale, perché il fumo si associa a riti e gestualità di cui non si riesce a fare a meno. Il trattamento del tabagismo — suggerisce Tighino — andrebbe inserito nei Lea (i Livelli essenziali di assistenza, che il Ssn è tenuto a fornire) e insegnato ai corsi di laurea di tutte le professioni sanitarie. In modo che tutti gli operatori, dai medici ai tecnici radiologi, alle ostetriche, ai fisioterapisti, possano aiutare la gente a smettere di fumare». Infine, conclude l'esperto, «sono indispensabili campagne di comunicazione e sensibilizzazione per far conoscere i centri antifumo operanti sul territorio».