



Comunicato stampa

ARRIVA IN LIBRERIA “SMETTI DI FUMARE CON GUSTO”

IL MANUALE CHE INSEGNA A USARE L’ALIMENTAZIONE PER SMETTERE DI FUMARE

- *“Smetti di fumare con gusto” è il primo manuale per tutti i fumatori che vorrebbero smettere ma non ci sono ancora riusciti. Gli autori Roberto Boffi e Anna Villarini, insieme a Lorella Beretta e allo chef Cesare Battisti, presenteranno il libro e incontreranno il pubblico mercoledì 1° marzo alle ore 18,30 alla libreria Mondadori di Piazza Duomo.*
- *Il volume è anche un libro di ricette e di consigli per una buona alimentazione, oltre che un aiuto concreto ed efficace per rinunciare al fumo premiando il gusto, senza ingrassare. Vuole essere un manuale di servizio per migliorare la propria vita quotidiana, salutare e relazionale.*

Milano, 27 febbraio 2023 – Tante testimonianze, diverse esperienze, un unico racconto per dimostrare che smettere di fumare è possibile e che, per quanto difficile, è un obiettivo raggiungibile grazie al supporto e alla strategia giusti. È questo che racchiude il libro **“Smetti di fumare con gusto”**, edito da **Sperling & Kupfer**, scritto da **Roberto Boffi e Anna Villarini con la giornalista Lorella Beretta**. Un mix di consigli scientifici e pratici, di storie e di **ricette gastronomiche** per ogni periodo dell’anno elaborate dallo **chef Cesare Battisti**, per aiutare i fumatori a spegnere per sempre l’ultima sigaretta.

Il libro sarà presentato al pubblico dagli autori il prossimo **mercoledì 1° marzo alle ore 18,30 presso la libreria Mondadori di Piazza Duomo e mercoledì 22 marzo alle ore 17 presso la Biblioteca Scientifica dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT)**. **Con l’acquisto si contribuisce alla ricerca sul cancro svolta da INT.**

*“Il nostro Istituto è da sempre in prima linea nella lotta contro il fumo e si è impegnato attivamente per rendere l’ospedale ‘smoke-free’. Non potevamo che essere al fianco di chi porta avanti iniziative di informazione e sensibilizzazione sui danni che il fumo reca alla salute e, tra i nostri medici, il dott. Roberto Boffi è uno dei più attivi in tal senso, sempre pronto a promuovere numerose attività sul territorio rivolte a giovani e adulti” – interviene **Marco Votta, Presidente dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**. “L’augurio è che questo libro possa rappresentare un valido ed efficace supporto per chi vuole fare una scelta di salute e smettere di fumare”.*

*“La nicotina crea una vera e propria forma di dipendenza, ma le testimonianze raccolte nel libro dimostrano che oggi è possibile smettere di fumare, anche grazie a strategie che si ispirano a nuovi approcci integrati” – sottolinea **Carlo Nicora, Direttore Generale INT**. “Il volume rispecchia la mission di INT, che mette il paziente al primo posto e lo supporta lungo tutto il percorso di disassuefazione dal fumo”.*

Disintossicarsi dal fumo non è semplice e questo è un pensiero condiviso da tutti coloro che smettono, perché il fumo rappresenta un vero e proprio piacere. Questo meccanismo che si instaura nel fumatore è avvalorato dalle ricerche scientifiche: la nicotina stimola la dopamina, un neurotrasmettitore prodotto a livello cerebrale che ha la capacità, tra le sue molte azioni, di agire sulla mente e sui sensi del piacere. Trovare quindi altre fonti che inducono le medesime sensazioni è un modo intelligente per superare la dipendenza da fumo.

*“Non è vero che i fumatori sono più deboli dei non-fumatori, ed è il motivo per cui non emetto giudizi ma cerco di capire le ragioni di un gesto così autodistruttivo” – racconta nel libro **Roberto Boffi, Responsabile della Pneumologia e del Centro Antifumo dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT)**. “Cerco anche di non lasciare soli coloro che decidono di interrompere questo circolo. Perché non è vero che sia facile. Non basta la volontà, e nemmeno la determinazione: c’è bisogno di un supporto, che sia medico, psicologico o anche farmacologico”.*



Le testimonianze raccolte nel libro confermano le diverse le paure e difficoltà che accomunano i fumatori, prima tra tutte **l'ansia di ingrassare per compensare con il cibo l'effetto euforizzante scatenato dalla sigaretta.**

*“Bisogna far sì che l'alimentazione diventi un sostegno per combattere la voglia di fumare” – aggiunge **Anna Villarini, biologa e specialista in Scienze dell'Alimentazione, Professore presso il Dipartimento di Medicina dell'Università degli studi di Perugia e coordinatore nazionale del progetto DianaWeb.** “Nel libro cito diversi esempi e tra questi, una ricerca condotta in Israele. Gli studiosi hanno evidenziato che con un aumentato introito di omega-3, contenuti innanzitutto nel pesce azzurro, si può, al contrario, rafforzare la determinazione nel perseguire l'obiettivo prefissato. Queste sostanze, infatti, sembrano favorire a livello cerebrale la comunicazione tra quei neuroni presenti nelle aree coinvolte nel piacere e nella sensazione di soddisfazione, che giocano un ruolo essenziale nello stimolare la volontà di smettere di fumare”.*

Quando si fuma, la nicotina aumenta il metabolismo basale e diminuisce il senso della fame, mentre quando si smette si consuma dal 3 al 5 per cento in meno di calorie per cui, almeno in un primo momento, mangiare come prima o anche un po' di più può portare a un aumento di peso. Tuttavia, sul lungo periodo si registra un'inversione di tendenza e **non fumare più porta ad affinare le proprie abitudini alimentari** in termini sia quantitativi sia qualitativi, **con un conseguente calo dell'indice di massa corporea del 2,5%**, come ha messo in evidenza una ricerca delle Università di Bologna e di Saint Andrews, in Scozia.

*“Un aumento di peso iniziale è il segno che il corpo si sta riappropriando delle funzioni fisiologiche alterate dal tabacco, ma diversi studi confermano che gli ex fumatori hanno una tendenza minore a ingrassare rispetto ai fumatori, anche per un fattore psicologico: chi smette di fumare finisce per prestare maggiore attenzione all'alimentazione, all'aspetto fisico e in generale alla propria salute” - aggiunge **Boffi.***

Secondo quanto riportato nell'ultima edizione de **“I numeri del cancro in Italia”¹**, nel 2021 il 24% dei 18-69enni fuma e, di questi, 1 su 4 consuma più di un pacchetto di sigarette al giorno. Negli ultimi anni la percentuale di fumatori si è ridotta, lentamente ma significativamente: tra il 2008 e il 2021 la quota di fumatori è calata del 6%. Inoltre, la prevalenza di fumo fra gli uomini è sempre maggiore di circa 10 punti percentuali, ma va posta più attenzione alle donne che hanno meno propensione a smettere.

*“Ora che conosciamo le cause e gli effetti, abbiamo molte armi per diagnosticare in fase precoce le malattie indotte dal fumo e, in una certa misura, curarle e guarirle” – racconta nel libro **Giovanni Apolone, Direttore Scientifico di INT.** “Ma la strategia migliore è eliminare la causa. Oggi abbiamo a nostra disposizione i mezzi per far cessare questa abitudine dannosa, tra cui alcuni farmaci di origine naturale, che aumentano le probabilità di successo a fronte di una scarsa spesa modica e di transitori effetti collaterali”.*

Completano il volume **“Smetti di fumare con gusto”** gli **interventi di Girolamo Sirchia** – l'ex ministro della Salute a cui si deve la legge che ha vietato il fumo nei luoghi pubblici - **Roberta Villa**, medico e divulgatrice scientifica, **Serena Giacomini**, meteorologa e climatologa, e **Antonella Clerici**, con la sua lettera a un fumatore.

LA FONDAZIONE IRCCS - ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI (INT)

La Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori (INT) è un istituto pubblico di ricovero e cura a carattere scientifico. Fondato nel 1928, l'INT è primo in Italia tra gli IRCCS oncologici ed è centro di riferimento nazionale e internazionale sia per i tumori più frequenti che per quelli più rari e pediatrici. Con più di 650 persone dedicate alla ricerca e 27 laboratori, è oggi polo di eccellenza per le attività di ricerca pre-clinica, traslazionale e clinica, di assistenza ed epidemiologica. Definito come «Comprehensive Cancer Center», secondo quanto stabilito dall'Organizzazione degli Istituti del Cancro Europei (OEI), l'INT, con 10 brevetti e ben 5 Registri di Patologia Istituzionali, è affiliato a oltre una decina di organizzazioni internazionali per la ricerca e cura del cancro (OEI, UICC, EORTC) ed è membro nella rete «Cancer Core Europe» formata dai 7 principali European Cancer Center e di OEI, un network che riunisce oltre cento Istituti oncologici europei.

¹ I numeri del Cancro in Italia 2022 – XII Edizione - AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica), AIRTUM (Associazione Italiana Registri Tumori), Fondazione AIOM, ONS (Osservatorio Nazionale Screening), PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), PASSI d'Argento. SIAPeC-IAP (Società Italiana di Anatomia Patologica e di Citologia Diagnostica).



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

Nel portfolio INT 2022: 822 studi clinici che hanno permesso a più di 18 mila pazienti di entrare nei protocolli di ricerca, 850 articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali, 162 progetti finanziati da enti pubblici e privati. INT è uno dei Centri di riferimento nel panorama assistenziale lombardo e nazionale: nel 2022 sono stati più di 17 mila i pazienti ricoverati e oltre un milione le visite ed esami a livello ambulatoriale eseguite. Oltre all'attività di ricerca e clinica, l'Istituto si occupa di formazione, ospitando 280 specializzandi universitari.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Ufficio stampa Istituto Nazionale dei Tumori di Milano - Noesis s.r.l. Tel. 02 8310511 - Mail: int@noesis.net

Samanta Iannoni, samanta.iannoni@noesis.net - Cell. 348 1511488

Valeria Riccobono, valeria.riccobono@noesis.net - Cell. 392 6925892

Lodovica Villa, lodovica.villa@noesis.net - Cell. 389 5881627