OGGI SMETTO (forse)

Rinunciare alle sigarette si può davvero? E come? Per riuscirci una delle nostre giornaliste più nicotina-dipendenti si è fatta visitare da uno pneumologo che l'ha messa a dieta e affidata - come fa con tutti - a una psicologa. Perché perdere il vizio è possibile. Ma non da sole...

DI **ANNA GENNARI**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile

«NON È VERO CHE LE SIGARETTE LIGHT FANNO MENO MALE DELLE ALTRE»

NELLE "LIGHT" DI SOLITO CI SONO MENO QUANTITÀ DI CATRAME, NICOTINA E MONOSSIDO DI CARBONIO. MA QUESTO NON RIDUCE L'ASSORBIMENTO DI QUESTE SOSTANZE DA PARTE DELL'ORGANISMO.

Quasi quasi mi faccio un torace», penso tra me. Del resto il 31 maggio è la Giornata mondiale senza tabacco. Sono sulla notizia e so anche che esiste il numero verde della "quit-line" della Lega tumori (800.998877) per quelli che cercano di smettere di fumare. Ma io non sono mica scema, non voglio mica smettere. Mi faccio visitare per poter continuare. Prendo appuntamento all'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Cosa spero? Di passarla liscia, di essere sana abbastanza per continuare a esercitare il mio libero arbitrio: fumare il mio bel pacchetto di sigarette giornaliero. E per stare più tranquilla, oltre alle radiografie, prenoto una spirometria e una visita pneumologica.

Vengo accolta da un infermiere gentile e paziente che mi piazza una molla sul naso per impedirmi di respirare da lì, mi chiude dentro una specie di capsula trasparente e mi chiede di soffiare dentro un tubo: respirazione veloce, profonda, a intermittenza. Lui registra tutto su un computer. Io sono senza fiato. Attendo ansimante lo pneumologo: «La radiografia non rileva alcun problema. Si stenda sul lettino», dice lui.

DIPENDENZA FISICA E PSICOLOGICA

Durante la visita mi guardo intorno. I muri sono tappezzati di grafici e di statistiche sul fumo, con tanto di comparazioni tra i danni provocati dalla nicotina e quelli da eroina, cocaina, peyote... Eppure vince sempre lei, la nicotina. Lo sguardo cade sulla targa dell'ambulatorio: dottor Roberto Boffi, medico pneumologo, responsabile del Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Un libro, messo lì non certo a caso, occhieggia dalla scrivania. Titolo: *Spegnila!* di Donatella Barus e Roberto Boffi (Rizzoli). Sono fregata, sono nelle mani di un talebano anti-fumo che mi chiede gentilmente di compilare un questionario. Al risveglio fumi la prima sigaretta dopo 5, 6-30, 31-60, più di 60 minuti? (Il tempo di fare il caffè, sei minuti); Quante sigarette fumi al giorno? (20 e più); Fumi anche quando stai male e sei costretto a letto? (Certo, anzi ci do dentro per non sentirmi malata). La seconda parte del questionario è più "umana": Hai deciso di presentarti spontaneamente? (Sì, ma è stato uno sbaglio); Hai problemi familiari, di lavoro o psicologici? (Vuole scherzare? Ho da sempre un sacco di problemi); Attualmente sei di buonumore? (Adesso no e ho voglia di una sigaretta); Sei di temperamento calmo e disteso? (Lo chieda ai miei colleghi); Pratichi dello sport? (Macché, sono un bradipo); Vuoi migliorare la tua qualità di vita? (Sì, fatemi uscire da qui). Punteggio: 8, cioè "grave dipendenza". Traduce Boffi: «Lei è dipendente sia fisicamente sia psicologicamente».

Mi passa a un altro tubo, lo "smokerlizer" o, più semplicemente, analizzatore di monossido di carbonio, cioè il famoso gas CO che esce dai tubi di scappamento delle auto. «Soffi qui», mi ordina. Soffio. Risultato: 22. «Significa che lei ha nei polmoni 22 parti per milione di monossido di carbonio, insomma di veleno». Tanto? «Un sacco. Deve ringraziare se stessa per essere venuta qui. Questa è una data importante: il primo passo verso una scelta di libertà. Io e i miei collaboratori l'aiuteremo: la dottoressa Elena Munarini si occupa del supporto psicologico, Liviana Craba, fisioterapista, le farà ritrovare la gioia del respiro allenando un organo che lei, come tutti i fumatori, si è dimenticata da avere: il diaframma. Infine, la dottoressa Barbara Ballestra, dietologa, le darà la ricetta giusta per non ingrassare come capita a chi smette di fumare (sembra sia a causa di un gene chiamato AZGP1, *ndr*)». Dieta?! Questo non era nei patti, già è difficile smettere di fumare... Praticamente è come cambiare vita: niente sigarette, niente manicaretti, ma che cosa si vive a fare? E come faccio a lavorare senza fumare? Ho già l'ansia.

•*Segue*

4 libri per dire basta

1. SMETTI DI FUMARE SUBITO E SENZA INGRASSARE (Tea), Paul McKenna. Il manuale con tanto di compact disc audio di "programmazione mentale".
2. SMETTERE DI FUMARE PER NEGATI (Mondadori), David Brizer. Il metodo che parte dall'idea che dire addio alle sigarette non è mai facile.
3. SPEGNILA! (Rizzoli), D. Barus e R. Boffi. Dieci storie di fumatori tipo e un metodo "su misura" per perdere il vizio.
4. È FACILE SMETTERE DI FUMARE SE SAI COME FARLO. PER LE DONNE (Ewi), Carr Allen. Il libro che parla del fumo al femminile. Paura di prendere peso inclusa.

Il 31 maggio tutti senza tabacco

PER LA GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO, IL 31 MAGGIO, LA LILT (WWW.LEGATUMORI.IT) TORNA NELLE PIAZZE D'ITALIA A DISTRIBUIRE UNA GUIDA GRATUITA PER INSEGNARE COME DIRE ADDIO AL FUMO. INOLTRE PROPORRÀ I TRADIZIONALI "FOULARD DELLA PREVENZIONE" FIRMATI DAI PIÙ NOTI STILISTI E REALIZZATI CON IL PATROCINIO DELLA CAMERA NAZIONALE DELLA MODA. LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI, INVECE, PRESENTA A MILANO (GIARDINI INDRO MONTANELLI, FINO AL 1° GIUGNO) LA MOSTRA MULTISENSORIALE "NO SMOKING, BE HAPPY".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile

ORA ESISTONO ANTIDEPRESSIVI E FARMACI CHE FUNZIONANO COME VACCINI: COSÌ LA NICOTINA NON RAGGIUNGE I CENTRI DEL PIACERE DEL CERVELLO

E LO SMOG DELLE AUTO?

«Vuole smettere subito o cercare di diminuire il numero di sigarette?», chiede Boffi. "La seconda che hai detto", penso, ma prima di cedere mi ribello. Vivo in una città inquinata, le auto ecologiche non esistono, i parchi sono pochissimi, non usiamo energie alternative. Datemeli e, allora, io ci sto. Che senso sennò ha smettere di inspirare il monossido di carbonio della sigaretta per poi respirare biossido d'azoto, benzene e polveri sottili PM10?

«L'inquinamento non può essere un alibi», risponde Boffi. «Certo, chi vive in una città inquinata ha il 4-5% in più di possibilità di ammalarsi di neoplasie del polmone. Però l'85% dei malati polmonari che vengono in questo Istituto sono fumatori e arrivano da tutta Italia. Lei non è colpevole di essere dipendente dalla nicotina. Hanno fatto in modo che lo diventasse mettendo nelle sigarette additivi che provocano assuefazione, compreso il polonio 210, una sostanza radiottiva. Il fumo è una droga».

Va bene, allora voglio il metadone...

«Ora c'è. Si chiamano bupropione (un antidepressivo che agisce sui neurotrasmettitori della dipendenza da nicotina) e vareniclina, noto anche come "vaccino antifumo" è un farmaco che sta dando risultati straordinari. La sua caratteristica è quella di legarsi ai ricettori della nicotina con un'affinità superiore alla nicotina stessa: con la vareniclina il fumo non raggiunge i centri del piacere nel cervello».

Cosa mi succede se prendo la vareniclina?

«Qualche disturbo gastrico, malessere, vertigini, come succederebbe a me se fumassi una sigaretta».

Come mai io fumo e lei no?

«Perché non ho i recettori della nicotina».

Questa è sfiga, però...

«No, in lei i ricettori della nicotina sono stati attivati e potenziati nel tempo grazie alla sua dipendenza».

Il dottor Boffi ha pietà di me. Mi prescrive la "reduction to stop": in pratica devo acquistare delle cartucce di nicotina pura, anzi medica, e inalarla da un bocchino. Niente carta, niente gestualità della sigaretta, niente accensione. Questo dovrebbe fornire il mio fisico la "dose" sufficiente per non cadere in crisi di astinenza aiutandomi ad abbandonare gradualmente la sigaretta.

Dottore le cito Woody Allen: «Ho smesso di fumare. Vivrò una settimana in più e in quella settimana pioverà».

«E io le rispondo con Oscar Wilde: "Una sigaretta è il prototipo perfetto di un perfetto piacere. È squisita e lascia insoddisfatti". Vuole continuare a rimanere schiava di questo meccanismo perverso? Voi donne oggi siete al centro dell'attenzione. Le multinazionali del tabacco con voi hanno conquistato un mercato non ancora saturo, vi hanno fatto credere che le sigarette "light" facessero meno male delle altre, hanno sfruttato la vostra emancipazione suggerendovi che il fumo sia il "riempitivo" ideale di una donna dinamica divisa tra ruoli diversi. Ora siete più attaccate alla sigaretta dei maschi».

Che garanzie di successo mi dà?

«Qui vengono 250 persone l'anno. Lei è la mia 1751esima paziente. Ma ho bisogno della sua collaborazione».

È qui che si sbaglia, io ho sero forza di volontà.

«Non si preoccupi, la volontà non c'entra. L'aspetto qui, nell'aula magna dell'Istituto il 29 maggio, per il "World No Tobacco Day" parleremo di adolescenti e fumo».

Non sono più un'adolescente...

«Ma si divertirà: abbiamo invitato le *Iene* e quattro attori di *Zelig*: Giorgio Verduci (alias padre Donovan), Paolo Labati (Jaques Bastard), Diego Casale e Fabio Rossini (I Mammuth). E faremo un esperimento: dimostreremo che una sigaretta inquina di più di un Harley-Davidson».

Se lo dice lei, arrivederci allora..

«Può lasciarmi il suo cellulare? Lo do alla psicologa che la chiamerà per sentire come va e che le darà qualche affettuoso consiglio».

Mi chiama anche la psicologa: sono rovinata. Esco di corsa. Compro un pacchetto di sigarette "light". L'ultimo? ■

Fumi? Prendi un cucciolo

La "pet therapy" ormai è senza frontiere. Uno studio americano dell'Henry Ford Health System, in Michigan, effettuato su 3.293 persone, ha rivelato che un numero consistente di ex fumatori (il 28%) che ha cani o gatti in casa ha provato a smettere per non nuocere alla salute dei suoi animali.

I numeri

11,2 MILIONI GLI ITALIANI DIPENDENTI DALLE SIGARETTE. NELL'ULTIMO ANNO IL NUMERO DI FUMATORI SI È RIDOTTO DELL'1,5%

5,3 MILIONI LE DONNE FUMATRICI IN ITALIA. IL 26% HA MENO DI 24 ANNI (MA NEL 2003 ERA IL 20%)

7,5% DEI RAGAZZI TRA I 14 E I 24 ANNI INIZIA O HA INIZIATO A FUMARE ANCORA PRIMA DEI 14 ANNI

33% DELLE FUMATRICI HA PROVATO LA SUA PRIMA SIGARETTA TRA I 15 E I 17 ANNI

5 ANNI DI TANTO SI RIDUCE LA SPERANZA DI VITA MEDIA PER CHI CONSUMA 20 SIGARETTE AL GIORNO A PARTIRE DALL'ETÀ DI 25 ANNI. PER OGNI SETTIMANA DI FUMO "SI PERDE" UN GIORNO DI VITA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile