



Smettere di fumare si può

E PUÒ ESSERE FACILE.
DALLA SPA IN ALGARVE
AL REHAB IN ARIZONA,
DALLA SEDUTA DI IPNOSI
AL CENTRO SVIZZERO
CHE HA FATTO SMETTERE
ANCHE ALCUNI REALI

di Gian Carla Perego

Kate Moss ci sta provando con l'ipnosi. L'attore Anthony Hopkins (come migliaia di non famosi) ci è riuscito con il metodo EasyWay, lanciato da Allen Carr nel 1985 con il saggio *The Easy Way to Stop Smoking* e che fa leva sull'approccio psicologico. Ma, per tanti, libri e terapie alternative non sono una leva sufficiente per smettere di fumare. Perché, diciamo, la sigaretta è un piacere. Che crea dipendenza. È un ansiolitico, un modo per gestire lo stress, un mezzo per riempire i vuoti (e ben lo sanno gli adolescenti). E dire addio al tabacco sembra - per qualcuno lo è - un'impresa titanica. Tant'è che secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio Fumo Alcol Droga dell'Istituto Superiore di Sanità in Italia gli amanti della sigaretta - 11,8 milioni - sono tornati a salire nel 2011: più 2 per cento tra gli uomini, stabili le donne.

Smettere si deve, sono tutti d'accordo. «Per etica, per non far del male a se stessi e agli altri», sottolinea Roberto Boffi, pneumologo e responsabile della Struttura per la prevenzione e diagnosi dei danni da fumo all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. O anche per futili motivi «come migliorare il proprio aspetto, pelle, odori, alito, riacquistare il gusto di sapori tenui, un'insalata, per esempio, dire addio al fiatone, alle dita ingiallite, recuperare in prestanza fisica, con benefici sull'attività sessuale. E, nel caso delle signore, per guadagnare anche una taglia in più di reggiseni», continua Boffi. Che aggiunge: «Due terzi delle donne in età di premenopausa che hanno smesso di fumare hanno riferito un aumento del volume del seno e della tonicità a sei mesi, secondo una nostra ricerca». Ma tra





tante promesse quali sono i metodi più efficaci per smettere di fumare? «Oggi si parla di terapie del tabagismo e di linee guida fissate dall'Istituto Superiore di Sanità, e internazionali», dice Giacomo Mangiaracina, della Sitab (Società Italiana di Tabaccologia) e docente all'Università La Sapienza di Roma.

E qui occorre distinguere tra terapie val-



Dove provare

Spa e rehab offrono trattamenti o cure per smettere di fumare. Dall'alto. Il Canyon Ranch di Tucson (Arizona); la Sha Wellness Clinic di Alicante (in Spagna) e il Blue&Green Vilalara Thalassa Resort nell'Algarve, in Portogallo. Sotto, le Terme di Saint-Gervais- Les-Bains che ospitano un Centro antifumo.

date e non. «Le prime sono quelle che hanno una rilevanza statisticamente significativa, almeno doppia, rispetto a quella di un placebo», spiega Boffi. «Le altre, dove si contano l'ipnosi, l'agopuntura, l'auricoloterapia e la laserterapia, invece non hanno dimostrato un'efficacia duratura».

Tra le prime cerotti, gomme, caramelle, inalatori e spray funzionano come sostitutivi della nicotina: evitano i danni ai polmoni ma non liberano dall'assuefazione, anzi la perpetuano. Poi, ci sono due farmaci che vanno per la maggiore: il Bupropione, un antidepressivo anoressizzante che combatte la dipendenza e ha un effetto doppio rispetto al primo gruppo (il trattamento dura circa due mesi); e la vareniclina, che agisce sui recettori cerebrali della nicotina riducendo il piacere del fumo, provoca nausea e va assunta per tre mesi. «Sfiora un'efficacia del 50 per cento a tre mesi e del 30 per cento a un anno», sintetizza Boffi. In ogni caso, concordano gli esperti, chi vuole davvero



David Machet

smettere deve affidarsi a un medico. Meglio se ci si rivolge a un centro specializzato. Che in Italia, per esempio, non sono pochi. Ce ne sono centinaia e sono rintracciabili sul sito dell'Iss, divisi per regione (www.iss.it/ofad/serv/cont.php?id=20&lang=1&tipo=7). Mentre quelli per il trattamento del tabagismo firmati Sitab sono 150 (www.tabaccologia.it/filedirectory/ctt/RETE_CTT_SITAB.pdf).

SENZA SIGARETTA

Se si smette di fumare:

Dopo 2-3 giorni

Migliora la frequenza cardiaca - il cuore batte più lentamente - diminuisce il senso di affaticamento

Dopo 1 mese

Si riacquista un 30% di capacità polmonare
Benefici per l'alito, la pelle e l'odore

Dopo 1 anno

Si dimezza il rischio di infarto

Dopo 10-15 anni

Un ex-fumatore ha lo stesso rischio di ammalarsi di tumore polmonare di chi non ha mai acceso una sigaretta.

Nelle strutture specializzate, dopo visite e colloqui iniziali per valutare il livello di dipendenza dalla nicotina - l'esame più frequente è la misurazione del monossido di carbonio nei polmoni -, si parte con i colloqui motivazionali (singoli o di gruppo) per periodi che variano da struttura a struttura. In media occorre mettere in cantiere almeno due-tre mesi. Se non bastano l'approccio volitivo e le terapie cognitivo-comportamentali, poi, entra in gioco la farmacologia, ovviamente sotto la guida di un medico. E qui si va dai tre ai sei-otto mesi. Tra strutture pubbliche e non i costi sono contenuti: al di là dei farmaci, a volte si paga solo la visita iniziale. O poche centinaia di euro.

Se non si è così convinti di voler smettere da affidarsi a un centro anti-fumo, si può provare con una spa, abbinando qualche giorno di relax a un trattamento specifico. A patto, ovviamente, di poter contare su un budget sostanzioso. In Europa e nel mondo ci sono diverse realtà che offrono programmi detox, alcuni anche specifici per il tabacco. In Portogallo, nell'Algarve, per esempio, c'è il **Blue&Green Vilalara Thalassa Resort** (www.vilalaresort.com/en/), che mette a disposizione dei clienti il trattamento Anti-smoking cure, con agopuntura, terapia auricolare, aerosol, una sessione di esercizi respiratori nonché di relax e rimedi purificanti omeopatici, da unire al pacchetto Anti-stress, a base di talassoterapia, della durata di sei giorni.

Prezzo spa e pacchetto Anti-smoking cure: si parte da un minimo di € 1.813 (di cui € 313 per il trattamento).

Oppure, sempre nella penisola iberica, la **Sha Wellness Clinic** ad Alicante (www.shawellnessclinic.com/) vende un programma Anti-tabacco - consigliato per sette giorni - che prevede, tra l'altro, check up medico ed esami, programmi dietetici, sedute di agopuntura, di ossigenoterapia e due mesi di follow up.

Prezzo spa e programma Anti-tabacco: € 3.300 (di cui € 1.900 per il trattamento).

Nell'Alta Savoia, alle **Terme di Saint-Gervais-Les-Bains** (www.thermes-saint-gervais.com/it/) c'è proprio un Centro antifumo che propone un programma di disassuefazione con vari moduli di sedute collettive (da cinque giorni fino a sei mesi), nonché trattamenti termali che sfruttano l'acqua del Monte Bianco e lavorano sulla respirazione e sulla mise en beauté. Costo del programma: € 384 (per il soggiorno occorre rivolgersi altrove).

A Ginevra, invece, il **Centre Anti-Tabac** (centre-antitabac-ge.ch/) suggerisce, dopo una prima consultazione gratuita, diversi metodi tra cui l'auricoloterapia della durata complessiva (a distanza) di tre mesi con consultazioni telefoniche ogni tre giorni. Mettete in conto che due-quattro ricadute sono considerate quasi di prassi, tanto da essere comprese nel percorso terapeutico. Il centro ha aiutato anche alcune teste coronate ad abbandonare i tre pacchetti di sigarette al giorno.

Costo del pacchetto: 500 franchi svizzeri, circa € 410. Negli Usa, dove i rehab per alcolisti e tossicodipendenti sono ormai nell'agenda dello star system, si sono specializzati in terapie antifumo. Per esempio in Arizona, a Tucson, **Canyon Ranch** (canyonranch.com/tucson/) propone due pacchetti, Smoking & Your Health: Readiness, Choices, Plans che prevede diversi trattamenti (tra cui agopuntura e ipnosi) della durata di 50 minuti al costo di 150 dollari; o l'Optimal Living, un piano personalizzato di cure per un soggiorno a partire da quattro notti.

Costo: 4.370 dollari (€ 3.075), di cui 1.510 (€ 1.062) per Optimal Living.

QUALCHE PAGINA

Curare il fumo. Manuale per smettere di fumare. Giacomo Mangiaracina, EdUp (collana Universale) 2005

È facile smettere di fumare se sai come farlo. Allen Carr, Ewi 2004

Spegnila! Donatella Barus e Roberto Boffi, Edizioni Rizzoli 2008

