



## **COMUNICATO STAMPA**

### **ARRIVA IN LIBRERIA 'SPEGNILA!', LA GUIDA PRATICA MESSA A PUNTO DAL CENTRO ANTIFUMO DELL'ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI DI MILANO**

- È disponibile in libreria la seconda edizione di 'Spegnila!', un manuale per tutti i fumatori che vorrebbero smettere ma non ci sono ancora riusciti. Gli autori, Roberto Boffi e Donatella Barus, presenteranno la nuova Guida e incontreranno il pubblico **venerdì 15 febbraio alle ore 16 presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**
- Oggi il 23,3% degli italiani è dipendente dal fumo di sigaretta e mentre gli uomini sono sempre più propensi a smettere, per le donne il trend è in continua crescita
- Il fumo è la prima causa evitabile di cancro: dei circa 33.800 decessi per tumore del polmone che si registrano ogni anno in Italia, 9 su 10 sono dovuti al fumo. Oltre alle neoplasie dell'apparato respiratorio, sono legati all'uso delle sigarette anche i tumori di bocca, laringe, esofago, stomaco, pancreas, vescica, rene e collo dell'utero

Milano, 15 febbraio 2019 - Adele, Filippo, Sonia, Anna, Luigi, Rachele, Grazia, Daniele, Erica, Simone. Sono le persone che, con le loro storie di vita e il racconto delle difficoltà, delle ansie e dei dubbi affrontati nel proprio percorso per smettere di fumare, sono diventati i protagonisti della seconda edizione di **'Spegnila!', la guida pratica e di sostegno a chi decide di liberarsi dalla dipendenza dal fumo** e che sarà presentata **venerdì 15 febbraio alle ore 16 presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**.

*"Il manuale è rivolto a tutti i fumatori che non sono ancora riusciti a smettere"* - commenta **Roberto Boffi, Responsabile della Pneumologia e del Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (INT)**. – *"Per questa ragione, abbiamo raccolto le testimonianze e delineato i dieci identikit del fumatore-tipo per fare in modo che chi legge possa sentirsi coinvolto nelle storie vere raccontate nella Guida e riconoscersi in uno di questi profili, scegliendo quindi il percorso che gli è più congeniale"*. Non esiste infatti un metodo per smettere di fumare valido per tutti. Ne esistono molti e ciascuno personalizzato sulla base dello stile di vita, dei propri obiettivi e delle strategie a disposizione.

*"L'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano si impegna da sempre a portare avanti iniziative di informazione e sensibilizzazione sui danni per la salute legati al fumo"* – interviene **Marco Votta, Presidente INT**. – *"Il dottor Boffi è, tra i nostri medici, uno dei più attivi in tal senso e si è fatto portavoce della necessità di mantenere alta l'attenzione su questo tema, come dimostrano anche le numerose attività di cui è promotore sul territorio. Spero che il libro possa davvero essere uno strumento di aiuto e supporto per tutte quelle persone che vogliono liberarsi dalla dipendenza dal fumo, facendo una scelta di salute"*.

**Il fumo è la prima causa evitabile di cancro: dei circa 33.800 decessi per tumore del polmone che si registrano ogni anno in Italia, 9 su 10 sono dovuti al fumo.** Oltre alle neoplasie dell'apparato respiratorio,

sono legati all'uso delle sigarette anche i tumori di bocca, laringe, esofago, stomaco, pancreas, vescica, rene e collo dell'utero, oltre a malattie cardiovascolari e respiratorie croniche.

*“Fumando si inalano circa 4.000 sostanze chimiche differenti, capaci di indurre mutazioni, effetti infiammatori, attività immunodepressive che, nell'insieme e nel tempo, danno luogo alle molteplici patologie da sigaretta”* - sottolinea **Silvio Garattini, Presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano**, che ha curato l'introduzione della Guida. - *“La sigaretta è una vera e propria droga, perché attraverso la nicotina induce una dipendenza che, se non viene sostenuta da un numero spesso crescente di sigarette, determina astinenza con una serie di sintomi negativi. Proprio come le droghe”*.

Nell'arco del 2018, ben **725.000 persone sono riuscite a smettere di fumare**, con innegabili vantaggi per la salute, come viene spiegato nel libro. Il rischio di malattia infatti è reversibile e negli anni tende man mano ad azzerarsi.

*“La prima edizione di questo libro, 11 anni fa, fu una sfida”* – interviene **Donatella Barus**, giornalista e coautrice del libro, direttore del Magazine della Fondazione Umberto Veronesi, una realtà da anni impegnata in campagne di informazione e educazione sui danni del tabacco – *“Non promettevamo soluzioni universali né ricette seducenti per smettere di fumare, ma informazioni utili e strumenti pratici da imparare a maneggiare. Questa nuova edizione dimostra che avevamo ragione. Contiene tante novità e aggiornamenti su un mondo che nel frattempo è cambiato, ma chi fuma e vuole smettere merita sempre il massimo della serietà e del sostegno”*.

In questa nuova edizione sono infatti presenti test innovativi e un'interessante panoramica sul **“fumo 2.0”, la sigaretta elettronica**, che negli ultimi anni ha fatto irruzione nella vita dei fumatori e degli aspiranti ex.

*“Fino a trent'anni fa parlare di fumo era un tabù e un argomento considerato quasi superfluo, persino in un ospedale oncologico”* – scrivono gli Autori nelle pagine finali di *‘Spegnila!'*. – *“Dopo un po' le cose sono cambiate: a partire dalla campagna “Istituto senza fumo” è nato uno dei più importanti Centri che assistono i fumatori che vogliono smettere. Un significativo gruppo di fumatori passivi ha voluto essere visitato per avere una valutazione della loro situazione respiratoria e, se necessario, cure adeguate. Ad alcuni di loro, esposti al fumo di sigaretta durante le ore di lavoro, è stata consegnata una lettera per il datore di lavoro con un'esplicita richiesta di tutela della loro salute e di rispetto per la legge italiana”*.

#### **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 **540 persone dedicate 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 (OECE), l'INT, con **16 brevetti e ben 5 Registri di Patologia Istituzionali**, è affiliato a oltre una decina di organizzazioni internazionali per la ricerca e cura del cancro (OECE, UICC, WIN, EORTC) ed è membro nella rete **«Cancer Core Europe»** formata dai 7 principali European Cancer Center. Nel portfolio INT 2016: **640 studi clinici, 693 studi pubblicati** su riviste scientifiche internazionali, 258 progetti finanziati da enti pubblici e privati. INT uno dei Centri di riferimento nel panorama assistenziale lombardo e nazionale: nel 2016 sono stati più di **18.000 i pazienti ricoverati** e oltre un milione e **147 mila le visite** ed esami a livello ambulatoriale. Oltre all'attività di ricerca e clinica, l'Istituto si occupa di formazione, ospitando **139 specializzandi universitari**.

#### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA**

Noesis s.r.l. Tel. 02 8310511 - Cell. 348 1511488 - Mail: [int@noesis.net](mailto:int@noesis.net)

Samanta Iannoni, [samanta.iannoni@noesis.net](mailto:samanta.iannoni@noesis.net)

Valeria Riccobono, [valeria.riccobono@noesis.net](mailto:valeria.riccobono@noesis.net)