

OGNI 6 SECONDI\* UNA PERSONA  
MUORE PER COLPA DEL FUMO...  
...È ORA DI SMETTERE.



\*WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008

Lilli Gruber per LILT  
fotografata da Francesco Escalar/Lightshape



31 MAGGIO 2009 GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

A cura di:

Giacomo Mangiaracina, Clarita Bollettini, Anna Di Iorio, Franco Salvati

*per la Commissione Nazionale LILT "Lotta al Tabagismo" composta da:  
G. Mangiaracina (coordinatore), C. Bollettini, S. Bosi, A. Gamba, S. Giunta, I. Malvezzi,  
P. Pugliese, E. Sabato, F. Salvati, R. Terrone, M. Quaranta, A. Di Iorio*

*Si ringrazia il cartoonist Roberto Mangosi ([www.robertomangosi.com](http://www.robertomangosi.com)) per le vignette*

## SOMMARIO

---

Distinguere il vero dal falso (F. Schittulli)	pag. 2
■ Viva il Respiro	3
■ L'Albero della Vita	4
■ Il Danno	5
■ Romanzo Criminale	7
■ Di qualcosa si deve pur morire...	9
■ Ho il fiato corto	10
■ Vita Spezzata	11
■ Vita Ricostruita (finalmente liberi!)	13
I Farmaci	15
Il Supporto Psicologico	16
■ Sosteniamo la LILT	18
Sezioni Provinciali della LILT	19
■ Del Fumo hanno detto	20



## DISTINGUERE IL VERO DAL FALSO

di Francesco Schittulli

*(Presidente Nazionale Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori)*

Per la Giornata Mondiale senza Tabacco del 2009, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha scelto come tema "Le Avvertenze Sanitarie sul Tabacco" (Tobacco Health Warnings). Crediamo, e credo fortemente, nella corretta informazione per migliorare e potenziare la salute dei giovani, degli adulti e degli anziani.

Ciò che attualmente sappiamo sul tabacco è sufficiente per farci intervenire con azioni di prevenzione, campagne di dissuasione, e con la creazione di servizi territoriali per aiutare i fumatori a smettere. Tuttavia si deve informare meglio e di più, diffondere le conoscenze che ci vengono dalla ricerca scientifica perché possano arrivare alla gente nel migliore dei modi.

L'industria del tabacco confeziona prodotti in modo attraente, con marchi che si sono resi famosi attraverso la promozione pubblicitaria e la sponsorizzazione, nel Cinema, nella Moda, nello Sport. Su questi prodotti la legge ha fatto apporre delle giuste avvertenze, della grandezza di un terzo della superficie del pacchetto, perché i cittadini possano distinguere il vero dal falso, la realtà dal sogno.

Quando per la prima volta comparvero le scritte sui pacchetti di sigarette del tipo "Il Fumo Uccide" o "Il Fumo Causa il Cancro", la gente le copriva. Si diffusero i copri-pacchetti a fiorellini e a colori per non leggerle. In un certo modo le avvertenze avevano creato una reazione, un atto di difesa che testimoniava del fatto che comunque la scritta aveva in qualche maniera provocato attenzione sociale ed emozioni.

Oggi i fumatori non coprono più la scritta sulle sigarette. La ostentano. Perciò gli esperti nelle strategie per il controllo del tabacco hanno da tempo rafforzato il concetto di "avvertenza" passando dalla scritta all'immagine. L'immagine stampata sul pacchetto va oltre l'avviso, perché quella verità di cui la gente ha bisogno non la dice soltanto, la mostra.

È questo lo spirito con cui l'OMS esorta gli Stati che non l'avessero ancora fatto, a rendere obbligatorie le immagini sul pacchetto, oltre alle scritte. Sembra che le esperienze condotte in Canada e in altri Paesi abbiano già dato riscontro positivo sull'impatto che le immagini hanno prodotto in termini di riduzione del consumo di tabacco e del numero di fumatori.

Questo opuscolo viene prodotto nel 2009, Anno del Respiro, ed è dunque anche rivolto a raccontare una storia che ha dell'inquietante, in cui un organo delicato come l'albero respiratorio è stato offeso terribilmente con l'adozione dell'abitudine al fumo di sigaretta. Questo "romanzo criminale" ha risvolti drammatici, ma può anche avere un epilogo felice se riesce a convincere i fumatori a desistere dal continuare a distruggere una tale meraviglia del creato.

La LILT è sempre pronta ad accogliere le richieste di aiuto a smettere di fumare, come ha già fatto con oltre 40.000 fumatori trattati nei vari servizi territoriali, con i nostri esperti, e con il servizio SOS LILT.

## VIVA IL RESPIRO

Nel 1994 il regista Sandro Baldoni diresse un film a tre episodi dal titolo "Strane Storie". Nel primo episodio il protagonista (Ivano Marescotti) si sveglia una mattina con attacchi violenti di tosse e difficoltà a respirare. Bussano alla porta due uomini in tuta che gli notificano la "chiusura dell'aria" per non avere pagato in tempo la bolletta. Proprio così, la bolletta dell'aria.

"Quanto tempo ho?... ", chiede angosciato.

"Se fa in fretta, in venti minuti ce la fa a raggiungere la centrale dell'aria", rispondono compunti e distaccati i funzionari.

L'uomo si veste alla meglio e va, si trascina per strada, l'autobus tarda, prende un taxi, una manifestazione lo rallenta, arriva infine a destinazione.

Annaspando raggiunge lo sportello dopo che un signore, morendo, gli cede il posto nella fila. Con burocratica lentezza l'impiegata di turno verifica che la pratica sia in ordine, corredata di bolli e timbri. È a posto, ma ha difficoltà a dare il resto... l'uomo annaspa, l'ossigeno è quasi del tutto esaurito, ma ecco che alla fine l'aria viene ripristinata in extremis. L'uomo inspira profondamente e rumorosamente ad occhi sbarrati. Ce l'ha fatta.

Esce dunque in strada, si abbandona ad occhi chiusi appoggiato a un cancello e, per godere di quell'attimo di felicità, si accende una sigaretta.

Il racconto è paradossale e racchiude tutte le contraddizioni della nostra umanità. Tutti gli esseri viventi si ritraggono per istinto da qualsiasi fonte di fumo.

L'*homo sapiens* ha violato questa elementare legge della natura e della conservazione della Vita. Giunto alla massima evoluzione intellettuale e creativa, contro ogni legge biologica, è riuscito a ficcarsi del fumo concentrato nelle delicatissime vie respiratorie definendolo un... piacere.

**Questo "piacere" è considerato da decenni, da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la prima causa di morte evitabile al mondo.** Ogni anno cancella dal pianeta oltre 5 milioni di persone per malattie gravi e invalidanti che opprimono il respiro e danneggiano gravemente i bronchi e i polmoni, incapaci di difendersi in quanto la natura li ha programmati per ricevere aria, non fumo.

*In Italia le morti indotte dal fumo di sigaretta ogni anno sono 80.000, di cui 30.000 solo per tumori al polmone.*

*Per questo motivo il tabacco è considerato il principale fattore di rischio per malattie respiratorie, cardiovascolari e tumorali.*

*In altri termini, provoca più decessi e invalidità di incidenti stradali, alcol, aids, droghe, omicidi e suicidi messi insieme.*



## L'ALBERO DELLA VITA



Ha proprio l'immagine di un albero rovesciato l'insieme di trachea, bronchi e alveoli polmonari, un albero respiratorio che a ragione può definirsi "Albero della Vita". Attraverso di esso introduciamo nel corpo l'aria necessaria a rifornire di ossigeno tutte le cellule e gli organi. Dalla trachea, l'aria passa nei bronchi, fino a raggiungere le ultime ramificazioni dell'albero, i bronchioli, e da lì a piccole cellette sferiche dalla parete sottilissima, gli alveoli polmonari. Se ne contano 300 milioni, che si sviluppano per una superficie di 100 metri quadrati. Hanno dimensioni microscopiche. Il loro diametro è di 300 millesimi di millimetro, ma è attraverso la loro parete che avviene il passaggio di ossigeno al sangue e, con direzione contraria, il passaggio dell'anidride carbonica dal sangue agli alveoli.

La funzione respiratoria si svolge... respirando. Meccanicamente inspiriamo (passaggio dell'aria dall'esterno sino agli alveoli) ed espiriamo (passaggio dagli alveoli all'ambiente esterno).

L'aria che arriva agli alveoli porta con sé l'ossigeno, che viene ceduto al sangue che circola nei vasi capillari intorno agli alveoli, mentre l'anidride

carbonica del sangue passa nell'aria. Al termine dello scambio, il sangue è più ricco di ossigeno e può distribuirlo a tutto il corpo.

L'Albero della Vita dispone anche di uno straordinario meccanismo difensivo, le "ciglia vibratili" che con il loro movimento ad ascensore e di tipo ondulatorio veicolano in alto, verso l'esterno, particelle di ogni tipo, tra cui le micro-particelle che vengono inglobate nel muco prodotto da cellule specializzate, per essere espettorate o deglutite. È in questo modo che i germi vengono neutralizzati e annientati.

## IL DANNO

Quante sostanze sono presenti nel fumo di tabacco? Circa 4000, tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Oltre 40 di queste sono cancerogene. **L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) di Lione ha classificato il fumo tra i carcinogeni di classe 1, al pari dell'amianto, il cui uso in Italia è stato proibito dal 1992.**

Sui pacchetti di sigarette vengono riportate solo le quantità di catrame, nicotina e monossido di carbonio (CO). Una recente proposta di rappresentanti di entrambi i rami del Parlamento vuole che i pacchetti di sigarette contengano al loro interno un foglietto con la descrizione delle principali sostanze tossiche (fenolo, acroleine, arsenico, ammoniaca, benzopirene, cianuro, formaldeide, polonio 210 - radioattivo -, additivi, metilbutirrato, benzene, fenilacetato, ecc.), come avviene per i prodotti farmaceutici o alimentari, dove sulla scatola del prodotto devono essere stampati per legge tutti gli ingredienti in ordine decrescente, in modo che possiamo avere una precisa informazione su ciò che introduciamo nel corpo. Se prendiamo ad esempio un dado per brodo, rimarremmo disorientati nel leggere una sfilza di sostanze chimiche tra cui il *gallato di ottile* e l'*ascorbile di palmitato*, antiossidanti che si aggiungono per evitare l'irrancidimento dei grassi. In questo modo la responsabilità del consumo cade sul consumatore, che dovrà orientarsi nella scelta dei prodotti dichiarati commestibili.

Un aspetto poco noto, ma importante, è rappresentato dalle cosiddette "polveri fini" e "ultrafini" del fumo diretto e indiretto, ovvero quello emesso dai bronchi del fumatore e quello che si sprigiona spontaneamente da una sigaretta accesa.

Queste polveri invisibili, di dimensioni da 1 a 10 micron, si disperdono nell'aria in grande quantità quando si fuma in locali chiusi. Vengono inalate da chi ne viene in contatto e si depositano nelle vie respiratorie profonde dando luogo a reazioni infiammatorie croniche che possono portare, se l'esposizione è protratta nel tempo, anche allo sviluppo di tumori. Misurazioni accurate hanno permesso di dimostrare che fumare al chiuso fa aumentare la quantità di polveri fini ambientali di oltre 200 volte rispetto al peggiore inquinamento ambientale delle grandi città.

*Quando le centraline di città registrano un PM-10 (vuol dire polveri di 10 micron di diametro di 50 microgrammi per metro cubo per tre giorni consecutivi (soglia di attenzione), o di 75 microgrammi per metro cubo (soglia di allarme), scatta il blocco della circolazione.*

*Ricerche condotte in Italia da Invernizzi, Boffi, Ruprecht e collaboratori, dell'Istituto Tumori di Milano, hanno mostrato che, se in una stanza delle dimensioni di un piccolo ufficio viene fumata una sola sigaretta, il valore di PM-10 raggiunge i 100 - 200 microgrammi per metro cubo.*

*Altro che inquinamento cittadino!*

È facile dunque capire perché il fumo di sigaretta venga considerato la principale causa di malattie respiratorie, cardiovascolari e tumorali. In Italia il fumo di sigaretta da solo spiega il 50% di tutti i casi di infarto e l'80% dei casi sotto i 50 anni, ed è responsabile di oltre 2000 decessi per malattie cardiovascolari. Fumare sigarette cosiddette "leggere" non modifica il rischio di infarto, motivo per cui è stata proibita la dicitura *light* sui pacchetti di sigarette.



Il fumo non solo è causa di malattia, ma aggrava altre malattie eventualmente presenti. Una persona che soffre di diabete, di ipertensione o di disturbi all'apparato digerente, se fuma, aggrava il proprio stato di salute. Se smette di fumare, migliora le proprie condizioni di infermità.

Gli effetti nocivi interessano anche il sistema riproduttivo nell'uomo e nella donna, riducendone la fertilità. Nell'uomo indurisce le arterie del pene, alterando il flusso sanguigno. Smettere di fumare è la prima forma di terapia per chi ha problemi di disfunzione erettile.

Le donne sembrano più vulnerabili del sesso maschile all'azione tossica del tabacco, come anche avviene con il consumo di bevande alcoliche. Il fumo in gravidanza è devastante per l'embrione e il feto. I figli di madri fumatrici nascono asfittici, sottopeso e spesso prematuramente. La SIDS, ovvero la morte improvvisa in culla del lattante, avviene solo in figli di madri fumatrici. Per fortuna è una evenienza non molto frequente.

L'asma e le allergie sono in aumento nei bambini. Recenti indagini hanno dimostrato la loro correlazione con il fumo domestico dei genitori.

*L'Organizzazione Mondiale della Sanità, per la Giornata Mondiale senza Tabacco del 31 maggio 2009, ha scelto il seguente tema: "Tobacco Health Warnings", ovvero "Le Avvertenze Sanitarie sul Tabacco".*

*In altre parole l'OMS ritiene che le sole scritte sul pacchetto, del tipo "Il Fumo Uccide", non siano sufficienti a scoraggiarne il consumo. E propone che vengano apposte le immagini, per fare in modo che la verità sul fumo, quella verità che i cittadini hanno il dovere di conoscere e che gli operatori della salute hanno il dovere di dire, non venga solo "detta", ma anche "mostrata".*



## ROMANZO CRIMINALE

Perché un ragazzo su quattro diventa dipendente dal tabacco? Com'è cominciata questa storia incredibile e dolorosa? Vi sono responsabilità? Di che tipo? Queste e altre domande sono legittime e necessarie.

La storia funesta del tabacco comincia con la scoperta dell'America. Gli *indios* di Colombo fumavano a scopo rituale, come i pellerossa col calumet e gli sciamani nei loro riti tribali. Ma ciò che si è sviluppato nel vecchio mondo è tutt'altra cosa, e non ha nulla a che vedere con la cultura di quei popoli.

Dalla curiosità alla sperimentazione il passo è stato breve, ma cosa ha determinato il consumo di tabacco come abitudine di massa? Tutto poteva essersi fermato nel trascorso di un'epoca ed essere dimenticato. Invece no. Qualcuno ha soffiato sulle scintille facendole diventare un incendio gigantesco. Venne creato il bisogno. Questa operazione di manipolazione delle masse, questa "creazione dei bisogni", che fa desiderare un prodotto di cui si potrebbe benissimo fare a meno, è una caratteristica strategica dell'Era moderna, conosciuta con un termine universalmente noto: il *marketing*.

Nei primi tempi il tabacco si fumava, si masticava e si fiutava, contenuto in preziose tabacchiere, dunque vezzo delle classi sociali più elevate. È bastato questo incipit a stimolare l'interesse collettivo. Oggi se ne fumano le foglie secche, avvolte in una camicia di carta, fra l'altro trattata chimicamente perché non bruci più velocemente del tabacco secco. Un fumatore medio, durante la sua vita, fumerebbe un volume di carta equivalente a un elenco telefonico.

Questa brutta storia passa dunque attraverso la promozione pubblicitaria, a volte subdola, a volte sotto gli occhi di tutti,



come quella delle sponsorizzazioni del cinema, della moda e delle gare automobilistiche. È così che i nostri ragazzi cadono nel tranello dell'immagine *cool*, positiva e affascinante degli idoli e delle mode.

Le grandi compagnie del tabacco investono in pubblicità qualcosa come 5 miliardi e mezzo di dollari ogni anno, circa 15 milioni di dollari al giorno. Un fiume di denaro rivolto in larga parte al target giovanile. Quale il motivo se non quello di aumentare clienti e profitti?

È dimostrato che l'incremento degli investimenti in promozione corrisponde a una crescita del consumo. Uno studio del 1994 già metteva in chiara evidenza come questo aspetto avesse un maggiore impatto proprio sugli adolescenti.

Il problema è che la grande maggioranza di questi giovani "clienti" si ammala gravemente proprio a causa del tabacco, unico prodotto legalmente in commercio in grado di uccidere la metà dei suoi consumatori.

Investimenti pubblicitari delle grandi compagnie del tabacco (in milioni di dollari/anno)		Marca preferita dagli adolescenti		Marca preferita dagli adulti	
Marlboro	(\$ 75.000.000)	Marlboro	(60.0%)	Marlboro	(23.5%)
Camel	(\$ 43.000.000)	Camel	(13.3%)	Winston	(6.7%)
Newport	(\$ 35.000.000)	Newport	(12.7%)	Newport	(4.8%)
Kool	(\$ 21.000.000)	Kool	(1.2%)	Camel	(3.9%)
Winston	(\$ 17.000.000)	Winston	(1.2%)	Salem	(3.9%)
Benson & Hedges	(\$ 4.000.000)	Salem	(1.0%)	Kool	(3.0%)
Salem	(\$ 3.000.000)	Benson & Hedges	(0.3%)	Benson & Hedges	(2.5%)

Fonte: 1993 TABS. The Maxwell Consumer Report 1994. Advertising Summary 1993

Oltre l'80% dei ragazzi sperimenta il fumo, mentre uno su quattro viene "agganciato" alla dipendenza. Un milione e mezzo di giovani fra i 15 e i 24 anni fumano in media 10 sigarette al giorno. Tutto ciò rappresenta un grave problema per la nostra società, almeno fino a quando le campagne di prevenzione non saranno più incisive ed efficaci.

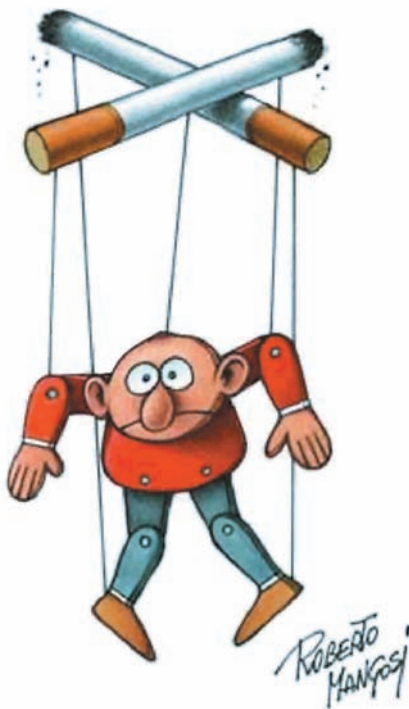
## DI QUALCOSA SI DEVE PUR MORIRE...

Le scuse dei fumatori per evitare di smettere sono note da tanto tempo. "Mio nonno fumava ed è morto a 90 anni...", "Tanto c'è l'inquinamento...", "Purtroppo non ho volontà...", e così via. In realtà sappiamo che la maggior parte dei fumatori ha provato a smettere nel corso della propria vita, in larga misura senza successo. Questo fa sorgere in alcuni l'idea che la riuscita nell'impresa di smettere sia talmente difficile da evitare di provarci. Altri temono che il cambiamento possa riservare brutte sorprese che non saprebbero neppure definire. Sono fantasmi. La verità è che queste persone sono dipendenti dal tabacco.

Questa "dipendenza" si sviluppa in modo complesso. Da un lato c'è la nicotina, che si lega fortemente ad alcuni recettori della parte più interna e primitiva del cervello, nell'area delle sensazioni emotive, costringendo il fumatore ad una continua ricerca delle sensazioni di piacere attraverso la produzione di dopamina. Dall'altro lato vi è la persona, di solito un ragazzo alle prime esperienze con la sigaretta.

A questi due aspetti se ne aggiunge un terzo, di carattere sociale. Non si impara a fumare da soli. Si impara in compagnia. Ciò significa che la sigaretta è elemento di comunicazione e di socializzazione tra i giovanissimi come tra gli adulti. Offrire una sigaretta o fumarla in un certo modo è *cool*. Perciò le compagnie del tabacco creano pacchetti attraenti, che contengono un veleno molto potente e capace di piegare la mente ai loro stimoli chimici.

L'industria del tabacco ha cercato di negare la dipendenza da nicotina. Nel contempo faceva aggiungere alle sigarette ammoniaca e cumarina per potenziarne l'effetto sul cervello. Condannata con una memorabile sentenza nel 1995, ne è stato tratto un film famoso, con Russel Crowe e Al Pacino, "Insider: dietro la verità".



## HO IL FIATO CORTO

Un'altra importante conseguenza del fumare è l'invalidità, spesso permanente, che a lungo andare costringe a lasciare il lavoro, a ricoveri ospedalieri, a consistenti spese per farmaci. È quanto avviene nella bronchite cronica e nell'enfisema polmonare, spesso combinati nella Bronco-Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), malattia progressiva che può determinare una grave insufficienza respiratoria. La mortalità che ne consegue è elevata, ma prima dell'evento terminale trascorrono anni di un lungo, penoso calvario per uno stato di progressiva, crescente invalidità.

Un punto di partenza di questo percorso invalidante è l'alterazione della secrezione del muco provocato dagli agenti irritanti e dall'infiammazione. Il muco diventa più denso e viscoso, si appiccica alle pareti e non si stacca facilmente. Ristagnando permette lo sviluppo di germi di ogni tipo, a volte resistenti agli antibiotici, in grado di scatenare pericolose infezioni. Le crisi si ripetono e diventano sempre più difficili da curare. Ad ogni attacco la struttura bronchiale cede e la malattia si aggrava.

I piccoli bronchi si restringono (spasmo bronchiale) e rendono difficile respirare ed espellere il muco ormai troppo denso. Ad ogni respiro si producono sibili e tosse insistente.

L'esposizione al fumo di tabacco fa aumentare 10 volte il rischio di BPCO. Perciò è indispensabile attuare un'efficace prevenzione e aiutare i fumatori a smettere.

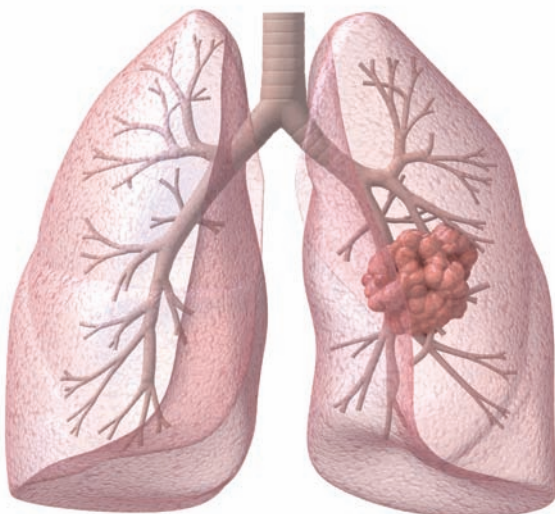
Questa grave malattia rappresenta al momento la 5<sup>a</sup>- 6<sup>a</sup> causa di infermità nel mondo. Si calcola che nel 2030 salirà al 2°- 3° posto se il consumo di tabacco dovesse rimanere quello attuale. I fumatori di sigari e pipa hanno un rischio ancor maggiore di malattie respiratorie croniche.

## VITA SPEZZATA

Il tumore del polmone figura al primo posto tra le cause di morte. L'80% circa di questi casi risulta legato al fumo di sigaretta attivo e passivo. Nei soggetti esposti il rischio di tumore aumenta del 30%. In minima parte va considerata anche l'esposizione ambientale a particolari sostanze quali amianto, radon, nichel, cromo, arsenico, idrocarburi policiclici aromatici, cloruro di vinile, nonché l'inquinamento atmosferico.

Gli oltre 40 carcinogeni del fumo di sigaretta interagiscono con la capacità degli individui a metabolizzarli, e ciò equivale a un rischio più o meno elevato di sviluppare un tumore al polmone. Tra i meccanismi in gioco vi è la rottura dell'equilibrio tra i geni che stimolano la produzione di cellule tumorali ("oncogeni") e quelli che ne contrastano la produzione (geni "oncosoppressori"). Alcuni componenti del fumo possono interferire con alcuni enzimi la cui attività a loro volta può interferire col metabolismo dei carcinogeni, contribuendo al processo della trasformazione tumorale.

In Italia ogni anno si ammalano di tumore al polmone oltre 35 mila persone e ne muoiono circa 30.000, il che significa che un quinto di tutte le morti per malattie tumorali è dovuto al solo tumore del polmone! Una situazione del genere è allarmante, anche se negli ultimi anni si registra una lieve riduzione nella popolazione maschile. D'altro canto il tumore al polmone è in aumento nella popolazione delle fumatrici.



Il rischio di tumore polmonare in un fumatore è 10 volte maggiore rispetto a chi non fuma, e aumenta di 20 volte se le sigarette fumate sono 40 al giorno. Ciò non vuol dire che il rischio sia trascurabile se si fumano poche sigarette, anche perché è dimostrato che si ha un progressivo aumento del rischio nei fumatori di lungo corso, cioè in quelli che accumulano anni di fumo e questo indipendentemente dal numero di sigarette fumate giorno per giorno.

Soprattutto di fronte a segni clinici, anche apparentemente banali come una tosse che però persiste nel tempo, un dolore in un punto qualsiasi del torace, una difficoltà a respirare o la comparsa di striature di sangue nel catarro, ci si deve rivolgere al più presto al medico. Solo così il cancro del polmone potrà essere diagnosticato e curato adeguatamente.

Anche il fumo passivo uccide. In Italia ogni anno si attribuiscono al fumo passivo ben 500 decessi per tumore al polmone.

Quella del polmone, tra l'altro, non è l'unica forma tumorale associata al fumo: al secondo posto vi sono i tumori della laringe e della bocca. Il consumo di tabacco (anche pipa e sigari) e alcol fa aumentare notevolmente il rischio di malattia. Ciò significa che un fumatore deve fare anche molta attenzione al consumo di bevande alcoliche.

Si può scoprire per tempo la predisposizione a sviluppare un tumore? Sono in corso varie ricerche in ambito genetico e tossicologico, ma al momento **la scelta più efficace per evitare di sviluppare un tumore è quella di buttare via le sigarette!**

## VITA RICOSTRUITA (FINALMENTE LIBERI!)

Se ti sfiorasse l'idea di smettere di fumare, non lasciartela sfuggire, prendila in considerazione attentamente. Nasce silenziosa, alcune volte, e si manifesta con discrezione. Se la coltivi, può diventare un modo di conoscere la libertà. Se credi che sia difficile, forse non hai torto. Ma conviene provare, potresti scoprire che non è impossibile. Non è importante l'età che hai o ciò che fai. Quando ti metti in cammino verso una meta, non sai cosa accadrà. L'importante è raggiungerla. È lo stesso se pensi di lasciare le sigarette. Durante il percorso, passo dopo passo, puoi scoprire che qualunque ostacolo tu debba superare valga la fatica che ti costa, e sentire sorprendentemente una straordinaria leggerezza. Alla fine penserai: *"Perché non ho smesso prima?"*.

Uno degli ostacoli è forse pensare che "non fumare" sia il tempo che intercorre tra lo spegnere il mozzicone della sigaretta appena fumata e l'accenderne un'altra. In un intervallo così breve non può essere neppure immaginato il passaggio da fumatore a non fumatore. Più che un passaggio è una prigione, in cui il cervello di fumatore vorrebbe immobilizzare la tua vita.

Invece "non fumare" è il tempo, tutto il tuo tempo. Pieno delle tante cose diverse da fare. Ovviamente anche quelle che fai ora fumando. Basterebbe anche dire *"Adesso non fumo"*, per conquistare gradualmente, con altre azioni, gli spazi occupati dalle sigarette. E il tempo, il tuo tempo, diventa più grande.

Comincia a immaginare che la vita non è imperativa e frettolosa come la sigaretta, ma ricca di scelte che solo tu puoi attuare. E scegliendo potresti assaporare il gusto del benessere, accorgerti delle tante capacità e opportunità che ti appartengono. In fondo sai che la sigaretta ha un forte potere su di te, ma solo perché tu glielo concedi. Ma c'è un potere in te, da risvegliare, oppositivo, più forte di quanto la sigaretta non possa fare.

Se tu decidessi di liberarti dall'oppressione del fumo, sceglieresti un'avventura emozionante, un viaggio verso l'essere "la misura di tutte le cose". Potresti provare ad allenarti nella scelta del percorso verso la libertà e la salute, che sia più adatto alle tue esigenze quotidiane. Di trattamenti per il tabagismo ce ne sono di buoni ed efficaci.

Smettere di fumare è possibile e lo dimostrano gli oltre 9 milioni di ex fumatori che in Italia lo hanno fatto con volontà, motivazione e consapevolezza. Qualcuno prova a smettere da solo, con difficoltà, ma le ricadute non sono e non saranno mai "fallimenti". Ci si può rialzare e ripartire. La cosa migliore da fare è chiedere un aiuto. Come?

Per cominciare ci si può rivolgere al medico di famiglia o ai Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT) riconosciuti dal Ministero della Salute, che si avvalgono di metodi validati scientificamente, basati su un approccio individuale e di gruppo, dove la parte psicologica si integra nel modo migliore con quella farmacologica.

La ricerca scientifica non ha evidenziato efficacia in altri metodi come l'ipnosi, l'agopuntura, la stimolazione dell'orecchio, l'omeopatia o i metodi "avversativi" sottoponendo il fumatore a stimoli sgradevoli associati al fumo.

Ecco quello che ti succede quando smetti di fumare:

**Dopo 30 minuti**

i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano

**Dopo 8 ore**

aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue

**Dopo 12 ore**

migliora il respiro

**Dopo 1 giorno**

il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione

**Dopo 1 settimana**

inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti

**Dopo 1 mese**

il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di energia fisica

**Dopo 3-6 mesi**

diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi

**Dopo 1 anno**

il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore

**Dopo 5 anni**

il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore

**Dopo 10 anni**

il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.



## I FARMACI

### Terapia sostitutiva con Nicotina (NRT\*)

Il principio del trattamento è quello di fornire nicotina in dosi controllate e sicure per attenuare i sintomi di astinenza (bisogno urgente di fumare, irritabilità, ansia, depressione, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, diminuzione della memoria, mal di testa, aumento dell'appetito).

La somministrazione di sola nicotina evita l'assunzione delle altre 4.000 sostanze presenti nel fumo di sigaretta, per cui le condizioni di salute del "fumatore" migliorano rapidamente.

I prodotti contenenti nicotina sono presenti sul mercato in varie forme e dosaggi: cerotti, gomme, inalatori, compresse. Non necessitano di prescrizione medica, ma è sempre opportuna una visita medica preliminare e una prescrizione accurata. Per migliorarne l'efficacia, è sempre consigliabile la prescrizione medica e il supporto di *counselling*, anche di breve durata.

### Bupropione

Farmaco appartenente alla famiglia degli antidepressivi, è disponibile in Italia dal 2000. La sua azione è quella di contrasto al *craving*, ossia alla forte voglia di fumare dopo astinenza, in quanto farebbe aumentare la produzione di dopamina e nor-adrenalina nel cervello, neurotrasmettitori importanti nei meccanismi della gratificazione e della ricompensa.

Il farmaco richiede la prescrizione medica obbligatoria e va usato con cautela negli anziani, da chi ha importanti malattie del fegato, del rene e del cuore, mentre è totalmente controindicato in chi ha sofferto o soffre di crisi convulsive, nei consumatori di bevande alcoliche e nei soggetti con storia clinica di anoressia e bulimia. Il maggior effetto indesiderato è l'insonnia. Uno dei vantaggi per chi usa questo farmaco è quello di avere minori probabilità di aumentare di peso.

Per ottenere maggiore efficacia dall'astensione dal fumo, la somministrazione di bupropione deve essere accompagnata dal supporto psicologico, individuale e di gruppo.

### Vareniclina

Il farmaco agisce come "competitore" della nicotina; infatti si va a legare ai recettori di quest'ultima presenti nelle cellule nervose. La reazione che ne consegue è la produzione di dopamina nelle aree cerebrali del piacere, mentre impedisce alla nicotina di legarsi ai recettori specifici del cervello. In questo modo si riduce il piacere e la voglia di sigarette. L'efficacia è risultata superiore a quella del bupropione, sempre integrata con interventi di *counselling*.

\*NRT (Nicotine Replacement Therapy)

La prescrizione del medico è obbligatoria. Il farmaco è sconsigliato nei minorenni, in gravidanza, e nelle donne che allattano, in quanto può passare nel latte materno e quindi al neonato.

L'effetto collaterale più frequente è la nausea, che tende a diminuire con il proseguimento della cura.

## IL SUPPORTO PSICOLOGICO

È indispensabile al trattamento, anche in associazione alla prescrizione di farmaci o di trattamento sostitutivo con nicotina (gomme, compresse, inalatore, cerotti), perché si lavora sulle motivazioni e sull'elaborazione del problema.

Il percorso parte dal colloquio clinico, in cui si rilevano alcuni dati essenziali del rapporto tra il fumatore e il suo modo di gestire la dipendenza e si eseguono dei test. Infine si costruisce il piano terapeutico.

Il secondo passo consiste nel *counselling* individuale o di gruppo. Secondo la definizione dell'OMS, il *counselling* è una forma di relazione terapeutica breve ma intensa, dove l'operatore (*counsellor*) aiuta il cliente nel percorso utilizzando le sue proprie risorse fino al traguardo stabilito.

L'approccio di gruppo rappresenta l'intervento più efficace, in quanto crea tra i partecipanti solidarietà, sana competizione, ripartizione dell'ansia e riduzione delle paure.

### I Gruppi della LILT

Il primo servizio istituzionale per la cura del tabagismo è stato realizzato nel 1986 dalla LILT in collaborazione con il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità. Basato principalmente sull'approccio cognitivo-comportamentale, il programma "Stop al fumo", realizzato da Colarizzi, Morasso, Mangiaracina e Cerruti, è stato periodicamente sottoposto a verifiche e aggiornamenti fino ad assumere la versione attuale di "GDF" (Gruppi per la Disassuefazione dal Fumo).

Il fumatore viene aiutato attivando un percorso di consapevolezza e di sostegno reciproco.

Sono previsti 9 incontri, condotti da un operatore opportunamente formato, psicologo o medico, comunque esperto nella conduzione di gruppi, nell'arco di 7 settimane, con un numero di 10-15 partecipanti.

Il successo è legato all'assiduità nella frequenza agli incontri, alla fiducia nel programma, alla frequenza a sessioni successive, ma soprattutto all'impegno che una persona ci mette, giudicando prioritario il programma rispetto ad altri motivi di ordine personale.

## Quit-Line

È un ulteriore approccio terapeutico, che permette di seguire il fumatore "a distanza" per telefono. In Italia è stato attivato dalla LILT nel 1999.

Il servizio "SOS LILT" (800 998877) è gratuito e anonimo e si svolge sul territorio nazionale. Lo staff è composto da esperti (giuristi, medici e psicologi). Potenziato nel 2007, il servizio continua a contribuire al successo delle campagne annuali della LILT e di quelle più specifiche di lotta al tabagismo.

Gli obiettivi di "SOS LILT" sono:

- informare e sensibilizzare sui danni del fumo attivo e passivo
- supporto psicologico ai fumatori che hanno deciso o pensano di smettere di fumare
- trattamento del tabagismo attraverso il sostegno telefonico certificato
- organizzare servizi certificati di trattamento del tabagismo
- verifica del trattamento e dei servizi
- fornire su richiesta informazioni sui servizi territoriali di assistenza ai fumatori
- consulenza su aspetti e problemi giuridici inerenti il fumo attivo e passivo
- indagini e ricerche con raccolta di dati per il monitoraggio del tabagismo in Italia.

Per informazioni, aiuto e consigli  
contatta la Quit-Line

**SOS LILT 800 998877**

dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00

Un'equipe di giuristi, medici e psicologi sarà a tua disposizione

## SOSTENIAMO LA LILT

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori è un Ente Pubblico dello Stato organizzato su base associativa. Da 87 anni è impegnato nella prevenzione dei tumori, operando senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale. Collabora con Regioni, Province, Comuni ed altri enti e organizzazioni in campo oncologico. È membro dell'European Cancer Leagues (ECL) e dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC) e svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea e dell'interscambio di informazioni sui tumori tra gli Stati membri.

Fondata il 25 febbraio del 1922, nel 2003 è stata insignita con la Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi. Attraverso le sue 103 Sezioni Provinciali, i 20 Comitati Regionali e le circa 800 Delegazioni comunali, la LILT si contraddistingue per un forte radicamento sul territorio. Grazie ai suoi oltre 350 Ambulatori offre inoltre un servizio capillare e prezioso nella diagnosi precoce contro il cancro.

### Obiettivi e attività

- Prevenzione primaria: informazione e promozione di stili di vita salutari
- Diagnosi precoce
- Volontariato, assistenza e riabilitazione
- Ricerca clinica ed epidemiologica

Aiutare la LILT vuol dire contribuire concretamente alla lotta contro il cancro:

- diventando Socio
- diventando Partner LILT
- con il 5 per Mille, segnando nella dichiarazione dei redditi il codice fiscale della Sezione del tuo territorio
- con una donazione
- scegliendo di donare il proprio tempo come volontari.

Per dettagli e aggiornamenti sulle iniziative, visitate il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it) oppure rivolgetevi alle Sezioni Provinciali del vostro territorio.

## SEZIONI PROVINCIALI DELLA LILT\*

SEDE CENTRALE	Tel. 06.4425971	MATERA	Tel. 0835.332696
AGRIGENTO	Tel. 0925.905056	MESSINA	Tel. 090.2212646
ALESSANDRIA	Tel. 0131.41301/206369	MILANO	Tel. 02.2662771
ANCONA	Tel. 071.2071203	MODENA	Tel. 059.374217
AOSTA	Tel. 0165.31331	NAPOLI	Tel. 081.5465880
AREZZO	Tel. 800.235999	NOVARA	Tel. 0321.35404
ASCOLI PICENO	Tel. 0736.358360	NUORO	Tel. 0784.619900
ASTI	Tel. 0141.595196	ORISTANO	Tel. 0783.74368
AVELLINO	Tel. 0825.73550	PADOVA	Tel. 049.8070205
BARI	Tel. 080.5216157	PALERMO	Tel. 091.6165777
BELLUNO	Tel. 0437.944952	PARMA	Tel. 0521.702243/988886
BENEVENTO	Tel. 0824.313799	PAVIA	Tel. 0382.27167/33939
BERGAMO	Tel. 035.242117	PERUGIA	
BIELLA	Tel. 015.8352111	PESARO-URBINO	Tel. 0721.364094
BOLOGNA	Tel. 051.4399148	PESCARA	Tel. 085.4252500
BOLZANO	Tel. 0471.402000	PIACENZA	Tel. 0523.384706
BRESCIA	Tel. 030.3775471	PISA	Tel. 050.830684
BRINDISI	Tel. 0831.520366	PISTOIA	Tel. 0573.365280
CAGLIARI	Tel. 070.495558	PORDENONE	Tel. 0434.28586
CALTANISSETTA	Tel. 0934.541873	POTENZA	Tel. 0971.441968
CAMPOBASSO	Tel. 0875.714008	PRATO	Tel. 0574.572798
CASERTA	Tel. 0823.273837/333.2736202	RAGUSA	Tel. 0923.229128
CATANIA	Tel. 095.7598457	RAVENNA	Tel. 0545.214081
CATANZARO	Tel. 0961.725026	REGGIO CALABRIA	Tel. 0965.331563
CHIETI	Tel. 0871.564889	REGGIO EMILIA	Tel. 0522.283844
COMO	Tel. 031.271675	RIETI	Tel. 0746.205577
COSENZA	Tel. 0984.28547	RIMINI	Tel. 0541.394018
CREMONA	Tel. 0372.412341	ROMA	Tel. 06.83602668/83602669
CROTONE	Tel. 0962.901594	ROVIGO	Tel. 0425.411092
CUNEO	Tel. 0171.697057	SALERNO	Tel. 089.220197
ENNA	Tel. 0935.511755	SASSARI	Tel. 079.214688
FERRARA	Tel. 0532.236696	SAVONA	Tel. 019.812962/821403
FIRENZE	Tel. 055.576939	SIENA	Tel. 0577.285147
FOGGIA	Tel. 0881.661465	SIRACUSA	Tel. 0931.461769
FORLÌ-CESENA	Tel. 0543.731410	SONDRIO	Tel. 0342.219413
FROSINONE	Tel. 0775.841083	TARANTO	Tel. 099.4587360
GENOVA	Tel. 010.2530160	TERAMO	Cell. 338.1541142
GORIZIA	Tel. 0481.44007	TERNI	Tel. 0744.275496
GROSSETO	Tel. 0564.453261	TORINO	Tel. 011.836626
IMPERIA	Tel. 0184.570030/506800	TRAPANI	Tel. 0923.873655
ISERNIA	Tel. 0865.29484	TRENTO	Tel. 0461.922733
L'AQUILA	Tel. 0862.310117	TREVISO	Tel. 0422.321855
LA SPEZIA	Tel. 0187.732912/734462	TRIESTE	Tel. 040.398312
LATINA	Tel. 0773.694124	UDINE	Tel. 0432.481802
LECCE	Tel. 0833.512777	VARESE	Tel. 0331.623002
LECCO	Tel. 039.5916683	VENEZIA	Tel. 041.958443
LIVORNO	Tel. 0586.811921/444034	VERBANO CUSIO OSSOLA	Tel. 0323.643668
LODI	Tel. 0371.423052	VERCELLI	Tel. 0161.255517
LUCCA	Cell. 340.3100213	VERONA	Tel. 045.8303675
MACERATA	Tel. 0737.636748	VIBO VALENTIA	Tel. 0963.44862
MANTOVA	Tel. 0376.369177/8	VICENZA	Tel. 0444.513333
MASSA	Tel. 0585.493036	VITERBO	Tel. 0761.325225

\*Per ulteriori informazioni [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

## DEL FUMO HANNO DETTO

*"Tutti sappiamo che fumare fa male. Che peccato fumarsi la vita". ALBERTA FERRETTI*

*"Tu pensi di fumare? In realtà sei fumato! ...Mio figlio non fuma... Sono contento che sia più intelligente di me!" ANNAPIÙ*

*"Per me l'unico vizio è il calcio e l'Atalanta. Per questo, come sportivo, credo che specialmente i giovani riscoprono la bellezza dello sport inteso non solo come attività fisica ma come insieme di momenti condivisi con gli amici: con il fumo ci si perde tutto questo, perché si fa del male a sé e a chi ci sta accanto". ANTONIO GAVAZZENI per Bagutta*

*"Fumare non è più di moda". CARLO PIGNATELLI*

*"Decidi anche tu di dire **basta** alla sigaretta e scoprirai i numerosi benefici e vantaggi del **non fumare**". CIVIDINI*

*"Amore, quando fumi le tue labbra sono amare". DANIELA GERINI*

*"La vita è così bella! Non mandarla in fumo!" EVF SRL*

*"In molti Paesi Esteri sui pacchetti di sigarette vengono inserite, oltre alle solite frasi come **il fumo uccide**, anche immagini molto più eloquenti delle semplici parole come radiografie di polmoni con macchie scure o necrosi della pelle. Godiamoci di più i ns. figli..." FRANCO LITRICO*

*"Il fumo uccide. Il fumo sta morendo". GUILLERMO MARIOTTO*

*"Il fumo scolora la vita". GIORGIO GRATI*

*"I danni provocati dal fumo sono gravissimi, spesso irreversibili. Invito tutti a non incominciare. Chi non ha mai fumato, non ne sentirà mai la necessità". GIOVANNI CAVAGNA*

*"Anni fa, la prima volta che andai negli USA, visitai un piccolo museo di vagoni ferroviari. In uno di questi vagoni, rifinito con velluti rossi e legni pregiati c'era scritto: "I Gentiluomini non fumano, gli altri sono pregati di non farlo". GIULIANA TESO*

*"Perché mandare in fumo la tua vita e quella di chi ti è vicino?" I PINCO PALLINO*

*"Fumare... non è il miglior modo per resistere alla tentazione". MONICA CIABATTINI per Le Silla*

*"L'accendo **aspiro** **inspirom** **'ispiro** **respiro** **espiro** **la spengo** **o** **un pò...spiro **non fumate**". MASSIMO PALAZZO per Les Tropeziennes***

*"Non mandare in fumo la tua vita". LORENZO RIVA*

*"Smetti di fumare. Non avrai più sensi di colpa verso te stesso e le persone che ami...". ELIO FIORUCCI*

*"Sensibilizziamo i giovani sui danni provocati dal fumo"* LUCIANO SOPRANI

*"La prevenzione ai tumori provocati dal tabagismo è un atto d'amore verso noi stessi e verso gli altri. L'educazione ad uno stile di vita più sano può aiutarci a ristabilire le giuste misure del nostro quotidiano. Passa parola, fai una scelta di stile..."* MARELLA FERRERA

*"Senza sigaretta il mondo è più chiaro e nitido, come togliersi un fastidioso velo che ci copriva il volto".* MARIO BRUNI

*"Se fumi dai un pessimo esempio ai bambini e ai ragazzi. Pensaci".* MASSIMO REBECCHI

*"Il ricordo: dietro il fumo della sigaretta".* MELEGARI & COSTA

*"Sono felice di essere riuscita a smettere di fumare. Il momento determinante è stato quando ho realizzato che baciare un fumatore è come baciare un posacenere!"* ANGELA MISSONI

*"Fumare è bello, ma smettere è magnifico".* RAFFAELLA CURIEL

*"La vita è preziosa, non permettere che un effimero piacere come il fumo la rovini per sempre provocando danni irreversibili alla tua salute".* ROSY GARBO

*"È con immenso piacere che abbiamo deciso di partecipare alla Giornata Mondiale senza Tabacco. È necessario compiere ogni sforzo per sensibilizzare gli uomini e le donne, soprattutto giovani, sui danni provocati dal fumo. A lungo si è definito il tabagismo come un vizio, attribuendogli così un fascino e un'attrattiva che non ha. Perché smettere di fumare, non essere più condizionati da una dipendenza fisica e psicologica, significa essere più liberi, oltre che tutelare la propria salute e quella degli altri. Fumare non è più di moda!"* SALVATORE FERRAGAMO

*"Liberi di crescere. Liberi dal fumo".* SIMONETTA STRONATI *Simonetta Spa*

*"Ragazze, il fumo oltre che alla vostra salute, nuoce anche alla vostra <bellezza>".* SIMONETTA RAVIZZA

*"Il nostro pianeta ha bisogno di responsabilità per continuare a crescere, nel grande come nel piccolo. Non fumare significa avere un forte senso di responsabilità verso il prossimo, i nostri cari e la propria salute. Colui che riconosce che responsabilità è gioia, sa come è facile essere felici".* GABRIELE STREHLE

---

*Si ringrazia la Camera Nazionale della Moda Italiana e gli associati che hanno aderito all'iniziativa consentendo, con la propria firma, di realizzare il foulard più firmato al mondo*

---

*Finito di stampare nel mese di maggio 2009*

CON IL PATROCINIO DI:



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*



*Ministero del Lavoro,  
della Salute e delle Politiche Sociali*



Camera Nazionale della Moda Italiana



[www.lilt.it](http://www.lilt.it)



[www.enqonline.org](http://www.enqonline.org)



[www.help-eu.com](http://www.help-eu.com)



via A. Torlonia, 15 - 00161 Roma - Tel. 06 4425971 Fax 06 44259732 - E-mail: [sede.centrale@lilt.it](mailto:sede.centrale@lilt.it)