

Merate: lo 'stop al fumo conviene'. I motivi e i vantaggi di smettere spiegati 'tra amici'

Merate

Si sono autodefiniti come **"una coppia a delinquere"** pronta a proporre **"una serata poco cattedratica, diretta e spiccia"**. Non hanno disatteso le premesse. Roberto Moretti e Franco Tortorella, direttori del Servizio di promozione della Salute delle Asl rispettivamente di Bergamo e Lecco, amici di vecchia data, sono "saliti in cattedra" con il sorriso sulle labbra, riuscendo a far divertire anche il pubblico presente al secondo appuntamento del ciclo "Liberi di scegliere" promosso da FareSalute, Fabio Sassi e LILT che ha assunto così toni famigliari, vista anche la ristretta cerchia di partecipanti. **"O tutti hanno già smesso o nessuno vuole smettere"** ha commentato simpaticamente la dottoressa Carla Magni, presidentessa di FareSalute, che ha fatto gli onori di casa, introducendo la tematica oggetto dell'incontro: "Stop al fumo".



In prima fila Domenico Basile (Associazione Fabio Sassi) e Carla Magni (Faresalute)

"Smettere di fumare è facilissimo, lo so perché l'ho già fatto un migliaio di volte". A questa frase di Mark Twain, il compito di presentare l'argomento, affrontato dai due referenti dell'Asl in termini non intimidatori ma piuttosto informativi e "preventivi", nello spirito che anima il Servizio di cui si occupano.

"La società occidentale deve confrontarsi con quattro fattori di rischio comportamentali, principali responsabili delle malattie cardiovascolari, dismetaboliche e neoplastiche" hanno spiegato. **"Questi sono il fumo di tabacco, la scorretta alimentazione, la sedentarietà e l'abuso di alcool"**.

Sono circa 11-12milioni i fumatori in Italia e 800mila, i morti ogni anno per cause legate al tabagismo, la metà dei quali colpiti da patologia oncologica. Le "bionde" dunque sono killer più pericolosi dell'alcool e producono più decessi dei rischi legati al lavoro hanno riferito i medici sottolineando però come quest'ultimi casi balzano agli onori della cronaca mentre le "vittime delle sigarette" si spengono nell'indifferenza. **"Due, per noi, le azioni da portare avanti: sfavorire la scelta di iniziare a fumare (oggi i ragazzi provano addirittura a soli 12 anni) e favorire la scelta della disassuefazione, non facile anche perché il fumo va a toccare i centri legati alle emozioni e al piacere"**. Nel fare ciò, bisogna tenere in considerazione alcuni aspetti importanti: il primo è che **"non c'è fumatore che non conosca i rischi a cui va incontro"**. Occorre quindi **"superare la strategia proibizionistica o il terrorismo sanitario a favore della libertà di fare una scelta positiva per la propria salute e quella dei nostri cari"**.



Roberto Moretti e Franco Tortorella

Ecco quindi alcuni aspetti da tener in considerazione prima di portare una sigaretta alla bocca.

Tutte le "bionde" contengono nicotina che crea dipendenza ma anche monossido di carbonio (che può generare malattie cardiovascolari), arsenico e derivati (veri e propri veleni), acetone (proprio quello che si usa per levare lo smalto dalle unghie), formaldeide (gas ritenuto pericoloso anche nei protocolli relativi alla sicurezza sul lavoro), catrame (che si deposita nei bronchi e nei polmoni con il rischio di causare tumori), ammoniac, additivi chimici, polonio 210 (sostanza radioattiva che permette di equiparare 30 sigarette al giorno, fumate per un anno, a ben 300 radiografie al torace)...

Ogni "tiro" poi ha un costo: in Italia, in media, ogni fumatore spende tra 50 e 120€ per le sigarette al mese e ne fuma circa 13,6 al giorno mentre le terapie per smettere costano circa 100€ al mese e si protraggono per 2-3 mesi, permettendo di raggiungere un beneficio economico oltre che sociale immediato e duraturo.

Uno smoker costa poi al servizio sanitario l'80% in più di un non fumatore per le malattie al cuore, oltre il 1000% in più per il tumore del polmone, oltre il 100% in più per le malattie respiratorie croniche e il 10% in più per le patologie ostetriche e neonatali. Il fumo poi è responsabile di circa un terzo di tutte le morti per cancro e del 15% di tutte le cause di decesso, facendo una vittima ogni 7 minuti: il numero di morti è dunque 10 volte maggiore a quello di tutti gli incidenti stradali e di circa 100 volte superiore a tutti gli omicidi. Senza considerare che il fumo passivo ammazza poi 1.000 morti l'anno. Tornando "al portafoglio", il tabagismo pesa sul sistema sanitario per 5 miliardi di euro a cui vanno aggiunti 10 miliardi di costi sociali ma i ricavi globali della vendita del tabacco si attestano sui 9,5 miliardi.



"Il miglior investimento per un fumatore è smettere" hanno così spiegato i due professionisti ricordando anche come, effettivamente, "non è mai troppo tardi": se si dice addio alle sigarette a 60 anni, si guadagnano potenzialmente 3 anni di vita, a 50 sei anni, a 40 nove, a 35 gli effetti del fumo potrebbero svanire, riportando il rischio di malattia ai livelli di chi non ha mai iniziato.

Smettere comporta la riduzione, in poche ore, del livello di monossido di carbonio, il miglioramento dell'olfatto e del gusto in qualche giorno e della funzione polmonare in 2-3 mesi, la riduzione, in un anno, del 50% della possibilità di infarto miocardico e così via... Senza considerare i benefici anche "estetici".

Il consiglio giusto, nel momento giusto, dalla persona giusta (magari un medico) può davvero essere lo stimolo per salutare le "bionde". In fondo, il 70% dei fumatori vorrebbe smettere... se fosse facile. Ma come sostenuto da Seneca: *"non perché le cose sono difficili non osiamo farle, ma perché non osiamo farle... sono difficili"*.

A.M.