

Come smettere di fumare?

I sostituti nicotinici

L'organismo del fumatore è abituato ad un certo tasso di nicotina. Se decidete di smettere di fumare, è necessario ridurre progressivamente questo tasso, per non subire gli effetti di astinenza causati da una brusca interruzione del fumo: aggressività, comportamento bulimico o disturbi del sonno.

Per ridurre progressivamente il tasso di nicotina, si può far ricorso ad alcuni sostituti nicotinici:

- i cerotti transdermici, offerti in diverse misure, in base alla quantità di nicotina rilasciata. Devono essere applicati su una zona della pelle asciutta, sana e priva di peli. Il cerotto e la zona di applicazione devono essere cambiati tutti i giorni.

- le gomme da masticare e le tavolette per scarsi livelli di dipendenza.

Per scegliere la misura del cerotto da utilizzare, è necessario valutare il proprio grado di dipendenza:

Punteggi	2	1	0
Quante sigarette fumi al giorno?	più di 25	da 16 a 25	meno di 15
Tasso di nicotina delle tue sigarette (in mg)	> 1,5	da 0,8 a 1,5	< 0,8
Aspiri il fumo?	sempre	a volte	mai
Quando fumi di più?	sera	mattino	pomeriggio
Dopo quanto tempo dal risveglio fumi la tua prima sigaretta?	appena sveglio	entro 30 min.	dopo 30 min.
A quale sigaretta rinunceresti meno volentieri?		la prima della giornata	qualsiasi altra
Ti riesce difficile non fumare nei luoghi pubblici, dove è proibito?		Sì	No
Fumi anche se una malattia ti obbliga a restare a letto?		Sì	No

0-4 punti: dipendenza minima o quasi inesistente;

5-6 punti: dipendenza media;

7-8 punti: dipendenza grave;

9-11 punti: dipendenza molto grave

- Con un punteggio da 7 a 11, si inizia con cerotti grandi; con un punteggio inferiore a 7, con cerotti medi o piccoli.
- Dopo 4 settimane, è possibile passare ad un cerotto di misura ridotta.
- Nel frattempo, è necessario astenersi dal fumo.
- Potete smettere di applicare i cerotti quando non sentirete più l'esigenza di fumare né la mancanza della sigaretta (possono essere necessari anche sei mesi)
- E' importante sapere che i cerotti possono causare nausea, mal di testa o disturbi del sonno. In tal caso, è necessario sospendere la terapia durante la notte. Inoltre il cerotto può essere controindicato in caso di malattie cardiache, vascolari o endocrine.

Esistono molti metodi che aiutano a liberarsi dal fumo.

Scegliete quello più adatto a voi ed avrete maggiori possibilità di successo.

Gli altri metodi

- Terapia farmacologica: esistono farmaci, venduti sotto prescrizione medica che possono risultare di aiuto nel ridurre il desiderio di fumare.
- Terapie alternative: l'agopuntura, la cui efficacia varia da individuo ad individuo.
- Terapie naturali: la fitoterapia.
- Terapia psicologica: alcuni metodi usati nelle terapie comportamentali possono risultare di valido aiuto.

Smettere da soli, è possibile?

La volontà di smettere di fumare è la prima, vera arma di successo, qualunque sia il metodo scelto. Smettere da soli è possibile, ma può risultare ancor più semplice se si ricorre all'aiuto del proprio medico curante o recandosi presso un centro specializzato nella lotta al fumo.

Alcuni consigli per smettere di fumare da soli

- Scegliete un periodo non particolarmente stressante per smettere di fumare e diminuite progressivamente il numero di sigarette quotidiano, fino ad arrivare al primo giorno totalmente senza fumo.
- Comunicare la vostra decisione a familiari ed amici.
- Quando sentite l'impulso di fumare, respirate profondamente, pensate ad altro e bevete un bicchiere d'acqua: riduce il desiderio e vi aiuta ad espellere la nicotina, in quanto idrosolubile.
- Evitate di bere alcolici, the o caffè.
- Può essere utile compensare la perdita di piacere del fumo di sigaretta tramite attività di svago (sport, attività culturali e ricreative, esercizi di rilassamento)
- Evitate il contatto con altri fumatori.
- Trovate un oggetto che tenga le mani occupate, (sfere di gomma anti-stress): aiuta a liberarsi dalla dipendenza psicologica della sigaretta.
- Sbarazzatevi di pacchetti di sigarette, accendini e posacenere.
- Evitate a qualunque costo la compensazione alimentare: è frequente l'aumento di appetito nel corso delle prime due-quattro settimane di disintossicazione.
- Gratificatevi, concedendovi un piccolo lusso (un film, un pasto preferito, un piccolo regalo) alla fine di ogni giorno senza fumo.

Smettere di fumare riduce entro 5-10 anni i rischi della maggior parte delle malattie legate al fumo (malattie cardiovascolari, ictus, tumore ai polmoni, tumore alla laringe, insufficienza respiratoria, bronchite cronica, impotenza, sterilità femminile, aborti spontanei, menopausa anticipata).

LINK: www.ministerosalute.it www.legatumori.it