

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

**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](http://www.ministerosalute.it) [www.legatumori.it](http://www.legatumori.it)

**> univadis®**  
medicina e oltre