



www.lilt.it

SOS LILT
800-998877

Via A. Torlonia, 15 - 00161 Roma - Tel. 06 4425971 Fax 06 44259732 - E mail: sede.centrale@lilt.it

Fumare non
fa più notizia
il vero scoop
è la libertà



31 MAGGIO 2008 GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO



Ministero della Salute

Con il patrocinio della



Camera Nazionale della Moda Italiana



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Del fumo hanno detto:

“Fumare vuol dire disperdere energie”

GIORGIO GRATI

“Non riduciamo in fumo tutto il bello della vita”

STEFANO CAVALLERI - I Pinco Pallino

“Black tie: per noi l'unico smoking permesso!”

COCCAPANI TREND

“Como ex fumadora soy una antitabaco furibunda. Me parece sucio, me parece maleducado, me parece un simbolo terrible de debilidad, me parece poco solidario... Me parece gris.”

AGATHA RUIZ DE LA PRADA

“Please, no smoking... White tie!”

GENTUCCA BINI - Dir. Creativo Romeo Gigli

“Se ti accendi una sigaretta il fumo ti spegne”

“La sigaretta ti sta fumando, spegni lei... Non la tua vita”

ANNAPIÙ

“... Ho smesso di fumare 20 anni fa.”

un capitolo chiuso per ANTONIO FUSCO

“Yes, stop it”

CIVIDINI

“Fumare toglie tempo alla vita, bellezza all'anima e luce al volto”

ANNA MOLINARI

a cura della Commissione **“Lotta al Tabagismo”** della LILT

Vittorio Silano (Roma), Giacomo Mangiaracina (Roma), Silvio Arcidiacono (Roma), Clarita Bollettini (Roma), Sandra Bosi (Reggio Emilia), Alessio Gamba (Milano), Salvatore Giunta (Roma), Ilaria Malvezzi (Milano), Patrizia Pugliese (Roma), Michele Quaranta (Bari), Eugenio Sabato (Brindisi), Franco Salvati (Roma), P. Sardelli (Foggia), Rosangela Terrone (Firenze), Anna Di Iorio (Roma).

Si ringrazia la Camera Nazionale della Moda Italiana e gli oltre 60 associati che hanno aderito all'iniziativa consentendo, con la propria firma, di realizzare la sacca più firmata al mondo.

TOBACCO LIBERI di non fumare. FREE YOUTH



Guardiamo ai giovani con viva simpatia e tanta speranza, ma anche con una certa preoccupazione. Li accompagniamo con i consigli e gli ammonimenti delle generazioni mature, li istruiamo con le nuove regole della vita, vigiliamo che non facciano passi falsi, e viviamo nell'apprensione che possano commettere errori di cui pentirsi. Spesso i genitori sono in ansia per i figli, le insidie sono tante e occorre saperle prevenire e difendersi.

Non si nasce preparati a questo e le difese si devono saper costruire. E' un compito che spetta ai genitori, ma anche agli educatori e ai professionisti della salute. E quindi è anche compito nostro dire la parola giusta al momento opportuno. Questa parola vogliamo dirla adesso. Comincia da qui il percorso per una buona salute, dalla corretta informazione. La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumore crede nei giovani, ama i giovani, li vuole energici, pieni di vita, di felicità,... e di salute. Questa salute si costruisce con scelte intelligenti. Saper dire NO al Fumo è intelligente, fa vivere più a lungo (chi fuma vive in media 10 anni di meno rispetto a chi non fuma). Ma soprattutto fa vivere meglio la vita, senza "stampelle sociali", con maggiore capacità di gestire se stessi e le proprie emozioni. Insomma scegliere di non fumare è una scelta da persone consapevoli, mature, aperte alla vita.

Abbiamo voluto redigere questo opuscolo per mettere in guardia i giovani e per offrire solidi argomenti ai genitori. I nostri figli sono nel mirino di chi strumentalizza il consumo di tabacco, traendone profitti economici. Il compito nostro è arduo, ma non cesseremo mai di affiancarVi nell'azione di difesa della vita. Tutte le famiglie italiane possono e devono poter contare sul nostro sostegno.

Prof. **Francesco Schittulli**
Presidente Nazionale LILT

PRESENTAZIONE

TOBACCO FREE YOUTH

LIBERI DI NON FUMARE

La vera libertà è dire "No". Un fumatore che cerca disperatamente il tabaccaio per rifornirsi delle sigarette, non è una persona libera. Poi vi è anche la libertà di fumare. Ma è davvero libera la scelta di un ragazzo che comincia a fumare?

Partiamo da un punto fermo: ogni creatura vivente, davanti al fumo prodotto in qualsiasi modo, istintivamente si ritrae e scappa. Se fate l'esperimento col vostro animale di compagnia, facendogli un po' di fumo davanti, vi rendete conto della reazione immediata. La stessa reazione è provata da un bambino che respira il fumo di sigaretta dei propri genitori. Solo che non può scappare.

Ciò basta a capire che il fumo è nocivo. Ancora più se lo si aspira da un cartoccio di foglie secche arrotolate nella carta, e lo si manda giù concentrato nelle delicate vie respiratorie. Un ragazzo che prova a fumare ha una reazione sgradevole, disgustosa, a volte con vertigini, nausea e tosse.

Allora perchè si fuma?

La risposta è nelle forti pressioni che si sono create in questa società, nelle cui pieghe il tabacco si è infiltrato, sia per la forte promozione pubblicitaria diretta e indiretta generata dalle grandi Compagnie che lucrano sul tabacco, sia perchè è la gente stessa a promuoverne inconsapevolmente l'immagine positiva. Un genitore, un insegnante, un medico, se fumano, sono i primi promotori occulti del consumo di tabacco. Se poi si aggiunge l'attore, il cantante e la modella, il gioco è fatto. La spinta promozionale sui ragazzi è pienamente realizzata.

Quando è cominciata questa brutta storia?

Nel 1938 il dott. Raymond Pearl della Johns Hopkins University pubblicò uno studio condotto su 6.813 fumatori che dimostrava la relazione tra fumo di

sigarette e morti premature. A conclusione del suo lavoro Pearl scriveva: "Fumare tabacco accorcia la vita...", e trovò che chi fumava aveva il 60% in più delle probabilità di morire rispetto a chi non fumava.

Da allora sono passati 70 anni, e la ricerca scientifica ha dimostrato e confermato tutti gli enormi danni provocati dal fumo attivo e passivo. L'evidenza scientifica sconfigge ogni dubbio sulla durata della vita: fumare sigarette l'accorcia di 10-12 anni. Una vera catastrofe.

Negli Stati Uniti le grandi compagnie del tabacco sono state condannate a risarcimenti multimilionari, per avere ingannato i consumatori ed avere negato che la Nicotina creasse dipendenza quando la ricerca aveva dimostrato il contrario. La Nicotina crea forte dipendenza, addirittura superiore a quella degli oppiacei (Eroina). Questa dipendenza poteva essere aumentata con la Cumarina (un anticoagulante), con l'Ammoniaca (sostanza tossica) e con la Teobromina (alcaloide ad azione psicostimolante) presente nel cacao. Perciò l'industria del tabacco ha usato anche questi sotterfugi per incrementare il legame tra la Nicotina e i recettori delle cellule nervose.

Nonostante gli avvertimenti si continua a fumare, e molto. Il consumo di sigarette tra le donne italiane si è diffuso dagli anni Settanta in poi. La conseguenza è stata che il cancro del polmone, molto raro nella donna negli anni precedenti, è diventato la terza causa di morte per tumore, dopo quello della mammella, ed è in continuo aumento. Si teme che possa raddoppiare nei prossimi 20 anni.

Allarma pure il fatto che i medici italiani fumano come la media della popolazione generale: un medico su 4 fuma. In Gran Bretagna la percentuale è di uno su 20. Negli Usa, di uno su 50.

TOBACCO FREE YOUTH

UNA STRAGE EVITABILE

Vi è scarsa consapevolezza di come si possa rimanere "agganciati" alla Nicotina sperimentando il fumo di tabacco, e di quanto sia mortale e pericolosa questa dipendenza. Al contrario, ci si allarma tanto per epidemie di influenza e di meningite, per i morti del sabato sera, per l'elettromagnetismo e l'OGM*.

Se un giorno i TG di prima serata titolassero: "Strage ferroviaria: 220 morti" e se il giorno dopo uscissero nuovamente con la notizia: "Altri 220 morti sui treni: ferrovie nel caos", sarebbe subito allarme nazionale, con immediate iniziative straordinarie per impedire il ripetersi di simili disastri. In Italia, giorno dopo giorno, il fumo uccide altrettante persone. La differenza è che di fronte al ripetersi di questo fenomeno non si allerta alcuna task-force e si interviene solo in maniera sporadica indicando che "il fumo nuoce gravemente alla salute".

Se tutti sapessero precisamente **quanto** male il fumo faccia realmente, e quanto costa alla persona e alla società, forse qualcosa cambierebbe. Basti pensare che un tumore su quattro è causato dal tabacco, e un fumatore su due muore a causa del Fumo. Chi invece smette precocemente, può raggiungere le stesse possibilità di vita di chi non fuma.



* Organismo Geneticamente Modificato.

Un ragazzo italiano su quattro diventa dipendente del tabacco. Più della metà comincia tra 15 e 18 anni, ma 1 su 5 ha acceso la sigaretta prima dei 14 anni. L'età si riduce passando dal Nord al Sud: se al Nord dichiarano di avere cominciato a 19 anni, al Sud l'età di inizio cala a 17 anni.

È esclusivamente a loro che si rivolge il marketing delle grandi compagnie del Tabacco. Se un ragazzo non sperimenta il fumo prima dei 20 anni, è più difficile che lo faccia dopo. Dunque è a questo livello che si gioca la partita.

D'altro canto, se in Italia ogni anno 80.000 persone perdono la vita a causa del fumo di sigaretta, occorre che l'azienda, per non andare in perdita e colare a picco, rimpiazzi questo numero con un equivalente numero di nuovi acquirenti "fidelizzati" ossia di consumatori legati al marchio, e che in ogni caso affluiranno dai tabaccai a rifornirsi in modo sistematico, a costo di perdere per decenni la loro libertà di dire "No".

Chi sono questi 80.000 "nuovi acquirenti" a cui punta l'industria del tabacco? Sono padri di famiglia? Sono uomini e donne affermati professionalmente? No. Sono ragazzi. I nostri ragazzi.

La libertà di scelta in effetti non si realizza solo quando esistono "pari opportunità" di selezione tra una decisione e un'altra. Risponde a motivazioni interiori, a situazioni complesse che hanno a che vedere con determinati contesti sociali, ambientali e culturali, con un bisogno di identità e di riconoscimento che nei giovanissimi giocano un ruolo importante nel definire una determinata personalità.

È a questo livello che incide la pubblicità ed agiscono i testimonial dello sport, della moda e del cinema. "Se fumi sei bello, forte e fico, sei un gallo, sei potente, sei grande". Questo messaggio è spudoratamente falso e bisogna dirlo a tutti con un passaparola. Chi fuma non è un gallo, semmai un pollo, caduto nella trappola della persuasione occulta.

I GIOVANI E IL FUMO

TOBACCO FREE YOUTH

VERSO LA LIBERTÀ

La dipendenza dal tabacco è una vera e propria malattia, che va curata. Molti continuano a fumare nonostante leggano le avvertenze sul pacchetto: "il fumo uccide", "nuoce gravemente alla salute", "nuoce ai bambini e a coloro che non fumano", "nuoce in gravidanza e al feto", "causa cancro e malattie inguaribili", "rende impotenti", "danneggia la pelle e crea invecchiamento precoce"... Molti fumatori non sono in grado di smettere da soli, e magari ci hanno già provato senza riuscirci.

Come si fa? Prima di tutto bisogna comportarsi da adulti: chiedere aiuto. Lo si chiede a chi lo sa offrire, non ai santoni del "soddisfatti o rimborsati", ma ai servizi per il trattamento del Tabagismo riconosciuti dal Ministero della Salute, con operatori specializzati nell'affrontare la dipendenza tabagica. Infatti, i risultati degli studi scientifici dell'ultimo decennio hanno dimostrato il ruolo dei meccanismi neurobiologici nella dipendenza tabagica.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha realizzato una rete nazionale di servizi territoriali per il trattamento dei fumatori che vogliono smettere. E un numero verde: **SOS LILT 800 998877**.

Come si accede ai servizi Tabagismo? Con una semplice telefonata ad SOS LILT, o prenotando un colloquio presso i servizi delle Sezioni Provinciali della LILT, reperibili attraverso il sito internet: www.lilt.it.

La dipendenza da Fumo si cura con un approccio individuale e di gruppo il più personalizzato possibile, integrando nel modo migliore la parte psicologica con quella farmacologica. Non risulta, invece, scientificamente provata l'efficacia nell'agopuntura, nell'ipnosi, nell'omeopatia e nei trattamenti cosiddetti "aversativi", come la sovraesposizione al fumo, o sottoporre il fumatore a stimoli sgradevoli associati con il fumo.

Il punto di partenza sta nel lavorare sulle motivazioni e su un percorso che porti alla definitiva libertà dal Fumo. Per questo motivo è consigliabile rivolgersi al proprio medico di Medicina Generale o a un servizio territoriale, che permette di mettere a fuoco le motivazioni, le risorse, la strada più efficace per liberarsi dal fumo, utilizzando un approccio di tipo psicologico, farmacologico o integrandoli.

Ecco qui di seguito i metodi ritenuti "verificati" su base scientifica:

1) Metodi psico-comportamentali

Sono il supporto indispensabile alla dipendenza di tipo "psicologico" dalla sigaretta. Il lavoro psicologico è fondamentale anche quando l'intervento si basa sui farmaci, perché è la componente psicologica, legata alle motivazioni e al piacere di non fumare, quella che garantisce il risultato a lungo termine. Possono essere individuali o di gruppo, strutturati in incontri di tipo psicologico, ma anche presenti nei suggerimenti del proprio medico. Dopo un primo colloquio in cui si approfondisce il piano terapeutico, il fumatore può seguire un percorso di *counselling** proposto dall'operatore, o essere inviato a partecipare a un percorso di gruppo. Questo approccio è quello che garantisce i migliori risultati. Il gruppo è una modalità di scambio e di interazione che sdrammatizza e diverte, costruendo in tal modo un luogo di promozione di benessere fisico e mentale.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori da sempre è impegnata nella lotta al tabagismo. Sin dal 1986, d'intesa con il Ministero della Sanità e con l'Istituto Superiore della Sanità, ha introdotto in Italia i servizi di trattamento della dipendenza da fumo. Utilizza metodologie integrate tramite incontri di gruppo o individuali, aiutando migliaia di fumatori ad uscire dalla dipendenza.

2) La terapia sostitutiva con Nicotina

È conosciuta a livello internazionale come NRT (*Nicotine Replacement Therapy*) e si basa sul presupposto che la mancanza di Nicotina può creare sintomi sgradevoli di astinenza come il bisogno urgente di fumare, irritabilità,

* **Counselling** (o anche **counseling**) è una modalità di relazione terapeutica dove l'operatore (counsellor) è una persona imparziale, non legata al cliente (la persona che ha necessità di aiuto), con capacità di ascolto, di sostegno e di guida, che aiuta attraverso il dialogo e l'interazione finalizzata al progresso. Si tratta di approcci intensi, ma brevi. (OMS, 1989)

QUALE TRATTAMENTO?

TOBACCO FREE YOUTH

QUALE TRATTAMENTO?

depressione, difficoltà di concentrazione, ansia, disturbi al sonno, mal di testa, aumento del peso, maggiore appetito.

I preparati a base di Nicotina compensano solo una parte di quella che il corpo assorbe fumando, ma riescono ugualmente ad attenuare i sintomi di astinenza, permettendo al fumatore di concentrarsi meglio nella gestione degli aspetti "psicologici", sociali e comportamentali della sua dipendenza dalle sigarette. In questo modo diventa più facile gestire il problema.

È stato osservato sperimentalmente che il trattamento sostitutivo della Nicotina, messo a confronto con un trattamento fittizio (placebo), raddoppia le probabilità di smettere di fumare.

Prodotti in commercio: gomma da masticare, cerotto transdermico, inalatore, pastiglie sublinguali in formulazioni diverse, che non necessitano di prescrizione medica.

| PRODOTTO | COMPRESSE SUBLINGUALI | GOMME | INALATORI | CEROTTI |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| Durata minima del trattamento | Almeno 12 settimane, poi ridurre gradualmente. | Almeno 4 settimane, poi continuare "al bisogno". | Fino a 8 settimane, poi ridurre la dose alla metà per 2 settimane. | Preferibilmente 8 settimane: almeno 4. |
| Dosi | 16-24 compresse al giorno per i forti fumatori; da 8 a 12 per i fumatori più leggeri. | 1 gomma per 1 sigaretta, 4 mg per i forti fumatori; 2 mg per quelli "leggeri"; 10-15 gomme al giorno. | Il paziente fa una o più "tirate" tutte le volte che lo desidera. Dalle 6 alle 12 "cartucce" al giorno. | 15 mg almeno per i forti fumatori; 10 mg per i fumatori leggeri; riservare il cerotto da 24 ore a chi soffre di notte o al mattino di sintomi di astinenza. |
| Vantaggi | Può essere usata senza dare nell'occhio; facilmente adattabile alle necessità del singolo; scarsi effetti collaterali. | Facilmente adattabile alle necessità individuali; contrasta la bulimia; può essere usata insieme con un cerotto per una copertura "immediata". | Simula gestualità e sensazioni abituali; facilmente adattabile secondo le necessità; contrasta la bulimia frequente nel periodo di disassuefazione. | Di uso semplicissimo; viene ceduta automaticamente la dose necessaria. |
| Limiti | Si deve imparare ad usare correttamente; se inghiottita è spreca. | Difficoltà a seconda dell'ambiente sociale frequentato e dello stile di vita personale; non adatto ai portatori di protesi; di uso non semplicissimo. | Difficoltà a seconda dell'ambiente sociale frequentato e dello stile di vita personale; poco adatto ai forti fumatori. | Non fornisce un picco di nicotina; non simula sensazioni orali né gestualità familiari al fumatore. |

3) I farmaci

Bupropione

Disponibile in Italia da pochi anni (nome commerciale "Zyban"), è stato studiato come farmaco antidepressivo ed appartiene alle sostanze capaci di incrementare i livelli cerebrali di Dopamina e Nor-Adrenalina, due importanti neurotrasmettitori che condizionano l'umore. Il presupposto del trattamento con questa sostanza è che, elevando la Dopamina nelle cellule nervose, il desiderio di assumere

Nicotina si riduce e di conseguenza anche l'eventuale "crisi di astinenza".

La dose di Bupropione consigliata, in formulazione "a lento rilascio", è di 150 mg in una somministrazione al mattino per 7-10 giorni, per poi passare a due somministrazioni al giorno (mattino e pomeriggio) per 7-9 settimane.

È disponibile solo su prescrizione medica. Va utilizzato con cautela negli anziani, nelle malattie importanti del fegato, del rene e del cuore, ed è controindicato in coloro che hanno sofferto di crisi convulsive, nei consumatori di bevande alcoliche, e nei soggetti con storia clinica di anoressia e bulimia. L'effetto indesiderato di maggiore riscontro è l'insonnia, motivo per il quale una buona percentuale di fumatori tende a sospendere il trattamento.

Vareniclina

Approvato in Italia nel 2007 come farmaco specifico per la terapia del Tabagismo (nome commerciale "Champix"), la Vareniclina agisce legandosi ai recettori per la Nicotina presenti nei neuroni. In questo modo la Nicotina non può esercitare pienamente la sua azione sul sistema nervoso e il fumatore non prova più lo stesso piacere a fumare.

L'efficacia di questo farmaco si è rivelata superiore a quella con Bupropione ed aumenta quando viene integrato ad altre modalità di intervento terapeutico. È concedibile solo su prescrizione medica, in compresse da 0.5 mg e 1 mg. Il dosaggio standard è di 1 mg in due somministrazioni giornaliere. L'uso è stato approvato per un periodo di dodici settimane e, nel caso in cui il paziente ne avesse bisogno, può essere somministrato per ulteriori dodici settimane. Il farmaco non è stato sperimentato nei minorenni o nelle donne in gravidanza, perciò per questo tipo di pazienti se ne sconsiglia l'uso. È sconsigliato anche nelle donne che allattano in quanto il prodotto può passare nel latte materno e quindi al neonato.

Pubblicazioni più recenti e l'esperienza clinica dei consulenti di Medical Letter suggeriscono ora che la Vareniclina è il farmaco più efficace disponibile per questa indicazione.

L'effetto indesiderato di maggiore riscontro è la nausea, che tende ad attenuarsi con il proseguimento della cura.

L'efficacia dei farmaci diventa maggiore nel momento in cui, anche quando non vi sia obbligo di prescrizione, il loro uso viene preventivamente discusso col medico, in primo luogo il medico di Medicina Generale, che è sempre bene coinvolgere in questo percorso.

Chiedere aiuto è un atto di maturità. Rivolgiti ai centri specializzati e alla Sezione della LILT della tua città.

Ecco cosa avviene nel tuo corpo quando smetti di fumare.

DOPO 30 MINUTI

Frequenza cardiaca e temperatura di mani e piedi tornano nella norma.

DOPO 8 ORE

Il tasso di anidride carbonica nel sangue ritorna a un livello fisiologico; si normalizza la concentrazione di ossigeno.

DOPO 12 ORE

I polmoni iniziano a funzionare meglio.

DOPO 1 GIORNO

Diminuisce il monossido di carbonio nei polmoni e migliora la circolazione.

DOPO 1 SETTIMANA

Inizia a diminuire il rischio di attacco cardiaco; la nicotina viene eliminata dall'organismo e migliorano gusto, olfatto e alito. Capelli e denti sono più puliti.

DOPO 1 MESE

Si ha un incremento del 30% della funzionalità polmonare, con conseguente aumento di energia fisica.

DOPO 3-6 MESI

Inizia a diminuire la tosse cronica. Anche il peso tende a rientrare nella normalità.

DOPO 1 ANNO

Il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire 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.

**QUIT-LINE
SOS LILT: 800 998877**

L'UNICO SERVIZIO DI AIUTO "A DISTANZA" RIVOLTO AI FUMATORI CON OPERATORI SPECIALIZZATI MEDICI E PSICOLOGI

DA LUN A VEN ORE 9.00 - 17.00

Il servizio si avvale anche della consulenza di legali per problemi causati dal fumo attivo e passivo.

La LILT è l'unico Ente Pubblico su base associativa impegnato nella lotta contro i tumori, che, da 86 anni, opera senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti 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 sul tumore tra gli Stati Membri.

Fondata il 25 febbraio 1922, nel 2003 la LILT è stata insignita con la Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica dall'allora 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 e, grazie soprattutto ai suoi oltre 350 Ambulatori, offre un servizio capillare e prezioso nella lotta contro il cancro.

Obiettivi e attività

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

Come sostenere la LILT

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

- con una donazione
- diventando partner LILT
- diventando socio LILT
- con il 5 per mille alla LILT
- scegliendo di donare il proprio tempo al volontariato

Per tenervi aggiornati sulle iniziative LILT, visitate il sito www.lilt.it oppure rivolgetevi alle Sezioni provinciali del vostro territorio.

SEZIONI PROVINCIALI LILT

TOBACCO FREE YOUTH

| SEDE | TEL. | SEDE | TEL. |
|---------------|-------------------------|----------------------|--------------------|
| SEDE CENTRALE | 06.4425971 | MATERA | 0835.332696 |
| AGRIGENTO | 0925.905056 | MESSINA | 090.2212646 |
| ALESSANDRIA | 0131.41301/206205 | MILANO | 02.2662771 |
| ANCONA | 071.2071203 | MODENA | 059.374217 |
| AOSTA | 0165.31331 | NAPOLI | 081.5465880 |
| AREZZO | 800.235999 | NOVARA | 0321.35404 |
| ASCOLI PICENO | 0736.358360 | NUORO | 0784.619249 |
| ASTI | 0141.595196 | ORISTANO | 0783.74368 |
| AVELLINO | 0825.73550 | PADOVA | 049.8070205 |
| BARI | 080.5216157 | PALERMO | 091.6165777 |
| BELLUNO | 0437.944952 | PARMA | 0521.702243/988886 |
| BENEVENTO | 0824.313799 | PAVIA | 0382.27167/33939 |
| BERGAMO | 035.242117 | PERUGIA | 075.5857311 |
| BIELLA | 015.8352111 | PESARO | 0721.364168 |
| BOLOGNA | 051.437977 | PESCARA | 085.4252500 |
| BOLZANO | 0471.402000 | PIACENZA | 0523.384706/302254 |
| BRESCIA | 030.3775471 | PISA | 050.830684 |
| BRINDISI | 0831.520366 | PISTOIA | 0573.365280 |
| CAGLIARI | 070.495558 | PORDENONE | 0434.28586 |
| CALTANISSETTA | 0934.541873 | POTENZA | 0971.44198 |
| CAMPOBASSO | 0875.714008 | PRATO | 0574.572798 |
| CASERTA | 0823.273837/333.2736202 | RAGUSA | 0932.229128 |
| CATANIA | 095.7598457 | RAVENNA | 0545.214081 |
| CATANZARO | 0961.725026 | REGGIO CALABRIA | 0965.331563 |
| CHIETI | 0871.564889 | REGGIO EMILIA | 0522.283844 |
| COMO | 031.271675 | RIETI | 0746.205577 |
| COSENZA | 0984.28547 | RIMINI | 0541.394018 |
| CREMONA | 0372.412341 | ROMA | 06.3297730/3297731 |
| CROTONE | 0962.901594 | ROVIGO | 0425.411092 |
| CUNEO | 0171.697057 | SALERNO | 089.220197 |
| ENNA | 0935.511755 | SASSARI | 079.214688 |
| FERRARA | 0532.236696 | SAVONA | 019.812962/821403 |
| FIRENZE | 055.576939 | SIENA | 0577.285147 |
| FOGGIA | 0881.661465 | SIRACUSA | 0931.461769 |
| FORLÌ-CESENA | 0543.731410 | SONDRIO | 0342.219413 |
| FROSINONE | 0775.841083 | TARANTO | 080.4301988 |
| GENOVA | 010.2530160 | TERAMO | 338.1541142 |
| GORIZIA | 0481.44007 | TERNI | 0744.431220 |
| GROSSETO | 0564.453261 | TORINO | 011.836626 |
| IMPERIA | 0184.570030/506800 | TRAPANI | 0923.873655 |
| ISERNIA | 0865.29484 | TRENTO | 0461.922733 |
| L'AQUILA | 0862.310117 | TREVISO | 0422.321855 |
| LA SPEZIA | 0187.732912/734462 | TRIESTE | 040.398312 |
| LATINA | 0773.694124 | UDINE | 0432.481802 |
| LECCE | 0833.512777 | VARESE | 0331.623002 |
| LECCO | 039.5916683 | VENEZIA | 041.958443 |
| LIVORNO | 0586.811921 | VERBANO CUSIO OSSOLA | 0323.643668 |
| LODI | 0371.423052 | VERCELLI | 0161.255517 |
| LUCCA | 335.5375037 | VERONA | 045.8303675 |
| MACERATA | 0737.636748 | VIBO VALENTIA | 0963.44862 |
| MANTOVA | 0376.369177/8 | VICENZA | 0444.513333 |
| MASSA CARRARA | 0585.43221 | VITERBO | 0761.325225 |

Per dettagli e informazioni: www.lilt.it