



Giornata senza tabacco/ Dalla Lilt un manuale sulla disassuefazione al fumo

Medicina e ricerca

S 24 Esclusivo per Sanità24



LEGA ITALIANA PER LA
LOTTA CONTRO I TUMORI

In occasione della Giornata mondiale senza tabacco del 31 maggio, la Lega italiana per la lotta contro i tumori ha presentato a Roma le nuove linee guida sulla disassuefazione al fumo e ha puntato i riflettori sull'importanza di una corretta alimentazione e una regolare attività fisica come efficaci strumenti di prevenzione a tutela della salute. Altre due le iniziative per la lotta al tabagismo promosse dall'Ente: un webinar che rientra nel calendario di formazione del programma Guadagnare salute con la Lilt e il progetto "Via Francigena on foot".

«Questa ricorrenza promossa dall'Oms - ha affermato il presidente della Lilt nazionale Francesco Schittulli - ci ricorda che ogni anno sono oltre 8 milioni le persone che nel mondo muoiono a causa di patologie correlate al consumo di tabacco, e in Italia questa cattiva abitudine rappresenta tutt'oggi la principale causa di morbosità e mortalità prevenibile. Il tabagismo è responsabile del 30% di tutti i tipi di cancro e un'errata alimentazione comporta lo sviluppo del 35% dei tumori. Questo significa che, assumendo uno stile di vita corretto, caratterizzato da una sana alimentazione e dall'astinenza dal fumo, si potrebbe evitare fino al 65% delle patologie tumorali». L'impegno della Lilt è proprio quello di diffondere la cultura della prevenzione come metodo di vita, attraverso le campagne di sensibilizzazione e le iniziative di educazione alla salute dedicate ai più giovani, dettate in quest'ultimo periodo dall'urgenza di riprendere il percorso di screening per diagnosi precoce che, durante i due anni di



pandemia, ha registrato una forte battuta d'arresto, con l'obiettivo ultimo di investire in salute e non in malattia. A parlare di disassuefazione è intervenuta Sandra Bosi che per la Lilt ha curato l'aggiornamento delle linee guida dedicate al trattamento della dipendenza da tabacco: un insieme di raccomandazioni operative che rappresentano lo strumento essenziale per strutturare in modo efficace i percorsi di gruppo e per formare gli operatori sanitari impegnati nei centri pubblici anti-fumo, riservati ai fumatori.

Le novità nelManuale Lilt. La necessità di questa revisione che ha comportato anche un significativo ampliamento delle indicazioni - spiegano dalla Lilt - deriva dall'esperienza sul campo e dall'osservazione clinica accumulate negli ultimi decenni. Fondamentale è stata la collaborazione con il prof. Carlo di Clemente, autore del modello transteorico del cambiamento, grazie al quale sono stati teorizzati degli interventi dedicati a coloro che sono nella cosiddetta fase "contemplativa", quindi non ancora determinati ad abbandonare la cattiva e dannosa abitudine del fumo. Un altro importante incentivo alla disassuefazione promosso dalla Lilt è collegato alla diagnosi precoce: l'Ente offre infatti la possibilità a gruppi di fumatori di entrare a far parte di programmi di screening sperimentali tramite l'utilizzo della Tac spirale - strumento efficace per la diagnosi iniziale del tumore polmonare - a patto che questi si impegnino a smettere. La seconda parte del manuale sulla disassuefazione al fumo è dedicata agli interventi specifici differenziati in base al target di riferimento, con particolare attenzione alle donne nelle diverse fasi della propria vita - età fertile caratterizzata dall'assunzione di contraccettivi, gravidanza e menopausa - e ai più giovani.

Le iniziative. Tra le attività promosse dalla "Lega" per il 31 maggio, anche un webinar dedicato agli stili di vita salutari con un focus sulla problematica del fumo, indirizzato ai ragazzi delle scuole, a cui si affianca una serie di iniziative in presenza e digitali finalizzate alla sensibilizzazione che fanno capo al progetto Guadagnare Salute con la Lilt in collaborazione con il ministero dell'Università e della Ricerca.

Un altro progetto significativo, che vede la sua realizzazione nella Giornata mondiale senza tabacco e che coniuga la regolare attività fisica e la sana alimentazione, è Via Francigena on foot: iniziativa promossa dall'associazione di Piacenza per celebrare il centenario della Lilt grazie al "pellegrino della salute" Filippo Arcelloni, che ha raggiunto Roma dopo aver percorso a piedi oltre 1.000 chilometri e aver attraversato ben sei regioni per diffondere un messaggio di sensibilizzazione legato alla cultura della prevenzione, con un'attenzione speciale ai benefici fisici e mentali che l'attività fisica comporta. «Non è un caso - spiega Franco Pugliese, presidente della Lilt di Piacenza - se il viaggio del nostro "pellegrino della salute" si conclude proprio il 31 maggio: la lotta al tabagismo, unita a un'alimentazione salutare e all'attività fisica, è uno dei cardini della prevenzione primaria, che la Lilt da 100 anni promuove attraverso una corretta informazione e l'educazione sanitaria. Perché camminare e mangiare sano sono i farmaci più efficaci per prevenire i tumori».

