

salute | *prevenzioni*

La Lilt suggerisce un **nuovo approccio globale** che punta sulla consapevolezza dei danni e sul cambio di abitudini

ADDIO AL FUMO

prova così

Servizio di Roberto Raviole

Con la consulenza del professor Francesco Schittulli, oncologo a Bari, presidente della Lega italiana per la lotta contro i tumori.

Sono oltre 8 milioni le persone che ogni anno nel mondo muoiono per una malattia legata al fumo. La sigaretta è responsabile prima di tutto del tumore del polmone, ma anche di molte altre neoplasie, per esempio a reni e vescica, e aumenta il rischio di ammalarsi al seno e all'intestino. Per portare avanti la lotta contro il fumo, la Lega italiana per la lotta contro i tumori (Lilt) ha messo a punto nuove indicazioni, rivolte sia ai fumatori sia ai centri presenti sul territorio che si occupano della disassuefazione dal fumo. Smettere di fumare oggi prevede interventi più globali, che comprendono la partecipazione a gruppi, l'alimentazione corretta, l'attività fisica e il trovare nuove motivazioni nel difficile percorso di dire addio alla sigaretta.

→ RIDURRE GRADUALMENTE LE SIGARETTE AIUTA DELL'ASTINENZA. SMETTERE



In gruppo è meglio che da soli

Le **linee guida** comprendono un insieme di raccomandazioni per strutturare in modo efficace i percorsi di gruppo e per formare gli operatori sanitari impegnati nei centri pubblici anti-fumo, riservati ai fumatori. È stata proprio la Lega italiana per la lotta contro i tumori che ha diffuso in Italia il metodo di disassuefazione al fumo attraverso incontri di gruppo, che ancora oggi è riconosciuto come uno dei più efficaci.

★ Il gruppo di disassuefazione al fumo non è un intervento clinico, ma culturale, educativo e di "cura", che ha l'obiettivo di aumentare le capacità della persona di **prendersi cura di sé**. Infatti, ha una durata limitata nel tempo, ma porta a mantenere le buone abitudini di vita per sempre. In questo senso, gli interlocutori stabili che aiutano a prevenire le ricadute e che controllano che siano presi i farmaci per la disassuefazione sono i medici, quello di medicina generale o lo specialista che ha curato l'invio alla disassuefazione.

★ Gli interventi di gruppo si occupano degli aspetti più problematici nel disabituarti al fumo e riguardano in particolare gli **interventi rivolti ai giovani** e ai soggetti con problemi psichiatrici.

► Come si svolgono gli incontri

I gruppi si basano su un **percorso di tipo cognitivo-comportamentale**. Insegnano al fumatore a trovare in sé le motivazioni per smettere e a metterle in atto ogni volta che si sente la necessità della sigaretta. Sono costituiti da **15-20 partecipanti** e preceduti da un colloquio individuale.

★ Il conduttore del gruppo deve necessariamente avere seguito un corso di formazione e aggiornamento specifico. Oltre alle sessioni che si svolgono insieme, è previsto un supporto di **counseling individuale** per chi ha difficoltà a mantenere gli obiettivi del programma, ma è motivato a smettere di fumare.

★ Il percorso si sviluppa in **quattro stadi** che hanno l'obiettivo di far raggiungere la consapevolezza di dire basta al fumo, di trovare la **motivazione profonda**, di attraversare processi cognitivi e comportamentali che hanno come finalità il cambiamento. Viene potenziata anche la cosiddetta "autoefficacia", ossia la percezione di sé stessi come soggetti attivi in grado di sentire e di provare realmente a cambiare.

Le tecniche per resistere

L'addio al fumo è un **percorso difficile**, che si può rafforzare giorno per giorno attraverso il potenziamento del senso di autoefficacia. Ecco che cosa suggeriscono le indicazioni della Lilt.

► Aumentare l'autostima

È uno degli aspetti più importanti per la riuscita dei progetti in generale e sul quale ciascuno può migliorare anche molto.

Porsi ogni giorno piccoli obiettivi raggiungibili. Per esempio, iniziare con l'eliminare due sigarette al giorno oppure rimandare di 5 minuti ogni sigaretta che si desidera fumare.

Pensare positivo: ripetersi "posso smettere, le mie motivazioni sono forti, posso farcela, devo farcela", aumenta la convinzione e l'efficacia del proposito. È utile ricordarsi ogni giorno i vantaggi che si ottengono una volta che si è liberi dal fumo: più fiato, pelle giovane con meno rughe, alito fresco, più denaro a disposizione, una prospettiva di vita migliore e più lunga.

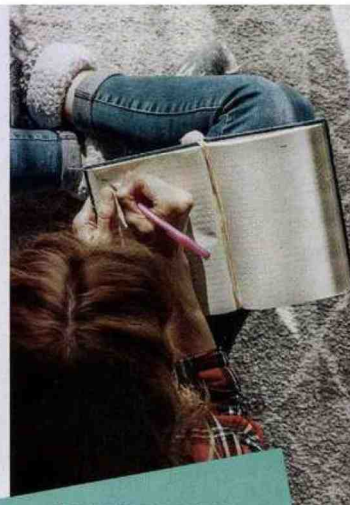
Riconoscere i progressi e celebrarli, per esempio facendo sapere agli amici le sigarette in meno fumate, oppure congratulandosi con se stessi per i successi ottenuti.

Di fronte a un ostacolo, **insistere e pianificare come superarlo** la prossima volta. Per esempio, se dopo il caffè viene voglia di una sigaretta, evitare il caffè e bere invece una spremuta.

► Potenziare la motivazione

Si parte dall'assunto che se **si desidera fortemente qualcosa**, niente potrà far desistere. È vero che quando si inizia a pensare di dire addio al fumo, si vive un conflitto perché una parte di se stessi vorrebbe continuare a fumare, un'altra vorrebbe smettere.

★ È quindi essenziale rammentare, ogni giorno, i motivi per cui si desidera smettere e i **benefici che ci si aspetta** da una vita libera dal fumo. Insomma, come nella vita è stata concessa al fumatore la possibilità di esprimersi, ora è il momento di dare la stessa possibilità anche al non fumatore.



AIUTARSI CON UN DIARIO

Il diario tascabile aiuta a diminuire il numero di sigarette fumate e permette di tenere alta la vigilanza.

★ Va compilato prima di accendere una sigaretta. Si possono annotare i propositi di quante evitarne, gli intervalli sempre più lunghi tra una sigaretta e l'altra e così via.

★ A fine giornata le sigarette fumate saranno davvero molte di meno: provare per credere!

LEGGERE SPESSE LA LISTA DEI VANTAGGI

- ✓ "Sono molto fiero di aver smesso. Per 15 anni ho creduto che fosse impossibile. Ora ho dimostrato a me stesso di esserne in grado".
- ✓ "I miei familiari sono fieri di me e io ho acquistato fiducia in me stesso".
- ✓ "Ho perso il senso di colpa che provavo verso me stesso".
- ✓ "Al risveglio non ho più quel cerchio alla testa, che a volte ho avvertito".
- ✓ "Risparmio circa 20 euro alla settimana".
- ✓ "Ho riacquisito pienamente i sensi dell'olfatto e del gusto. Apprezzo meglio profumi e sapori".
- ✓ "Con il passare delle settimane la mia condizione fisica è migliorata, ho più fiato ed energia, è sparita la tosse. La pressione è tornata a livelli normali".
- ✓ "Respiro meglio, anche quando vado a passo svelto e su per le scale".

AD ATTENUARE I SINTOMI

CON ENTUSIASMO GENERA UNO STATO DI EUFORIA CHE "NEUTRALIZZA" I FASTIDI





I TRUCCHI SEMPRE UTILI

- ✓ Comprare un pacchetto alla volta.
- ✓ Dopo ogni sigaretta, mettere via il pacchetto.
- ✓ Rifiutare tutte le sigarette che vengono offerte.
- ✓ Porsi dei limiti; decidere per esempio di non fumare più in soggiorno, in auto e così via.
- ✓ Dopo i pasti, lavare subito i denti.
- ✓ Evitare il caffè.
- ✓ Bere un bicchiere d'acqua quando viene voglia di fumare.

Bisogna preparare il fisico

Quando si smette di fumare, l'organismo espelle gradualmente tutte le sostanze tossiche accumulate negli anni e mobilita ogni risorsa per rigenerarsi. In questa fase, il corpo va aiutato.

Con l'acqua

Bere due litri di acqua al giorno è una sana abitudine ed è ancora più importante per chi sta smettendo di fumare. Infatti, aiuta ad accelerare il processo di disintossicazione.

Con il cibo sano

Mangiare molta frutta e verdura fresca purifica l'organismo e rafforza le difese senza far ingrassare, aspetto molto temuto dai fumatori. Vanno limitati i cibi piccanti, molto saporiti e pesanti, i dolci, il caffè e soprattutto l'alcol, la birra e il vino ai pasti.

Questi alimenti non solo ritardano il processo di disintossicazione dell'organismo, ma vengono spesso associati al fumo, quindi possono ostacolare la disassuefazione.

Con il movimento

È consigliabile per chi smette di fumare praticare attività fisica che elimina le tossine accumulate, aiuta a scaricare la tensione e a controllare il peso. Il movimento aiuta a prendere consapevolezza che il benessere del corpo dipende dai comportamenti corretti e che aiutarlo a stare bene è un dovere.

Con la respirazione

Il fumatore vive in uno stato di costante semi-afissia, dovuta alla presenza di monossido di carbonio nel fumo. Per recuperare la capacità respiratoria, ecco qualche esercizio, da fare due volte al giorno.

Gli esercizi da fare

★ **Respirazione lenta e profonda.** Seduti in posizione comoda, braccia appoggiate al bracciolo senza procurarsi sensazioni di peso e attrito. Durante le respirazioni socchiudere gli occhi e ripetere mentalmente "Io sono calmo e disteso".

★ **Eseguire cicli di 10 respirazioni così:** inspirazione lenta e profonda; espirazione a labbra socchiuse per espellere tutta l'aria a piccoli soffi, forzando l'ultima fase per espellere l'aria residua.

★ **Posizione supina,** gambe leggermente flesse, occhi chiusi, mani sul ventre. Inspirare dal naso prendendo più aria possibile ed espirare dalla bocca senza soffiare, rilasciare la gola e far uscire l'aria. Indirizzare l'aria verso il basso, ossia riempire di aria l'addome e poi lasciarlo svuotare sentendo questo processo anche con l'ausilio delle mani che poggiano lievemente sul ventre.

★ **Ripetere le respirazioni addominali per 10 volte,** quindi spostare le mani verso il torace sulle coste ed effettuare 10 volte la respirazione con il diaframma.

★ **Da seduti,** ripetere 10 respirazioni complete lente e profonde. "Io sono calmo e disteso".

Aprire gli occhi e muovere braccia e gambe.

Come gestire i primi giorni di astinenza

Quando una persona smette di fumare possono comparire sintomi di astinenza, non tutti insieme, che durano pochi giorni. È bene essere consapevoli di questi malesseri e non bisogna preoccuparsi eccessivamente, perché nel giro di qualche giorno ci si sentirà meglio.

★ **Mal di testa,** stordimento, vertigini si verificano perché senza le sigarette il cervello riceve più ossigeno e ciò può provocare questi sintomi positivi.

★ **Può capitare di soffrire un po' di insonnia** o di svegliarsi presto al mattino con la sensazione di aver dormito molto e bene. Dipende dai neuroni che si stanno disintossicando e vivono un momento di confusione.

★ **Irritabilità e disturbi dell'umore** sono legati sia all'astinenza da nicotina sia all'impegno che si sta vivendo.

caffè
SE RICHIAMA IL
FUMO VA ELIMINATO



➔ STABILIRE IL GIORNO "DI INIZIO" E POI NON RINVIARE PER ALCUN MOTIVO