

Smettere di fumare

di Daniela Ferrari e Franca Sambo

1. Perché si fuma?

Il bisogno di fumare può essere determinato da vari tipi di situazioni: difficoltà scolastiche, problemi familiari, desiderio di sembrare affascinante, più grande della propria età, solitudine, depressione, rabbia, senso di ribellione, noia, alle feste, vedendo amici e familiari che fumano, dopo aver mangiato o bevuto alcool.

2. Tipi di dipendenza

Ci sono tre tipi di dipendenza:

- Dipendenza fisica - il corpo si abitua alla nicotina per cui si avverte il bisogno di nicotina per rilassarsi e in situazioni di stress.
- Dipendenza comportamentale - molte persone fumano principalmente per abitudine, in particolari situazioni, quali dopo il caffè, quando si incontrano con gli amici, bevendo alcolici o quando si sentono stressati o arrabbiati.
- Dipendenza fisica e comportamentale - molti continuano a fumare per una combinazione di dipendenza dalla nicotina e per abitudine.

Per stabilire l'intensità della dipendenza, si può utilizzare il "Test di dipendenza dalla nicotina" elaborato da Fagerstrom, così articolato:

1. Quante sigarette fuma al giorno?

meno di 15	0 punti
da 16 a 25	1 punto
più di 25	2 punti

2. Qual è il tasso di nicotina delle sigarette che lei fuma?

meno di 0,8 mg.	0 punti
da 0,8 a 1,5 mg.	1 punto
oltre 1,5 mg.	2 punti

3. Aspira il fumo?

mai	0 punti
qualche volta	1 punto
sempre	2 punti

4. Fuma più spesso al mattino che non al pomeriggio?

no	0 punti
si	1 punto

5. Quando fuma la sua prima sigaretta?

appena sveglio	2 punti
dopo la prima colazione	1 punto
più tardi	0 punti

6. Quale sigaretta trova migliore?

la prima	1 punto
un'altra	0 punti

7. Fuma anche quando una malattia (tosse, influenza) la obbliga a restare a letto?

no 0 punti
si 1 punto

8. Trova difficile non fumare nei luoghi in cui è proibito farlo?

no 0 punti
si 1 punto

TOTALE PUNTI

Per calcolare l'intensità della dipendenza dalla nicotina, dopo aver calcolata la somma dei punti ottenuti, si controlla con la seguente tabella il grado di dipendenza:

- da 0 a 3 punti scarsa
- da 4 a 6 punti media
- da 7 a 9 punti forte
- da 10 a 12 punti molto forte

3. Come smettere?

Per smettere di fumare con successo si deve necessariamente passare attraverso un periodo di "costruzione del proprio convincimento".

Gli ostacoli più comuni che incontrano le persone, che stanno tentando di smettere sono:

La paura di perdere gli amici - soprattutto per i giovani, che devono capire che i veri amici sono quelli che li accettano per quello che sono e rispettano la loro scelta di smettere. E' importante intraprendere nuove attività durante le quali non si può fumare, per esempio andare al cinema, giocare a basket, fare jogging...

La paura del fallimento - ogni volta che si tenta di smettere si impara qualcosa in più sulle motivazioni che spingono a fumare e su che cosa è necessario cambiare per rimanere libero dal fumo la volta successiva.

E' importante sapere che chiunque è in grado di smettere se lo desidera veramente.

Il senso di immortalità . "Prima o poi dobbiamo tutti morire" è la tipica frase di difesa usata dai fumatori. Nessuno realmente vuole finire la propria vita tra le sofferenze causate da un tumore polmonare o da una malattia cardiaca provocata dall'uso di tabacco.

La tristezza - la carenza di nicotina può determinare inizialmente una diminuzione del tono dell'umore, che scomparirà gradualmente e sarà rimpiazzata da un senso di orgoglio per essere riuscito a smettere e ad un grande senso di libertà dal fumo!

I metodi per smettere di fumare

Stime recenti (2) dimostrano che circa il 70% dei fumatori desidera smettere ma solo un terzo di essi riesce a liberarsi dalla dipendenza dal fumo di tabacco.

L'informazione sui rischi per la salute legati all'uso di tabacco, con l'utilizzo di media e campagne educative, da sola non è sufficientemente efficace a determinare l'azione di smettere di fumare.

E' comunque indispensabile, per trasmettere con maggior forza il messaggio scientifico sui danni prodotti dal fumo alla popolazione generale, che il governo prenda posizione in maniera forte e decisa sull'argomento, sostenendo le iniziative educative e predisponendo programmi ed interventi.

In altri Paesi i medici e gli operatori sanitari in generale, sono stati i primi a recepire e mettere in pratica i messaggi informativi ed educativi per la disassuefazione al fumo.

La maggior parte delle persone continua a fumare non per mancanza di volontà, ma perché non riesce a smettere con facilità.

La coscienza di quanto sia difficile smettere di fumare e non riprendere più ha portato allo sviluppo di varie metodiche globali ed intensive aventi la finalità di eliminare tale dipendenza (3).

Tra le metodiche messe a punto, le più interessanti si sono dimostrate:

- Metodi di auto-aiuto (self-care)
- Metodi clinici e di gruppo
- Terapie farmacologiche
- Indicazioni e consigli da parte degli operatori sanitari
- Ipnosi
- Agopuntura

Analizziamole ora una per una, valutandone i pro e i contro.

METODI DI AUTO-AIUTO (SELF-CARE)

Sono disponibili, in molti paesi, i sussidi più svariati per aiutare il fumatore a smettere di fumare: libri, cassette, corsi per corrispondenza, video e programmi per computer.

Tali guide includono dei self-test, identificanti i meccanismi scatenanti del fumo, e danno vari consigli tra i quali: come controllare l'aumento del peso, come comportarsi in situazioni in cui gli altri fumano, come usare tecniche di rilassamento.

Tra i sussidi di "self-care" ci sono inoltre i filtri che riducono progressivamente i livelli di catrame e di nicotina assunti dal fumatore; la "sigaretta senza fumo", che consiste in una sigaretta di plastica contenente capsule al gusto di mentolo, concepita per simulare il gusto del fumo.

Tali metodi, da soli, si sono dimostrati poco efficaci, perché non affrontano la dipendenza psicologica dal fumo.

Al contrario i metodi di auto-aiuto si sono dimostrati efficaci in particolar modo nei "non forti fumatori", per la maggiore possibilità di accesso e i costi inferiori rispetto ai programmi organizzati ed inoltre perché vengono incontro ai desideri di molti fumatori, che preferiscono smettere da soli.

In Canada è stato predisposto un programma di auto-aiuto per aiutare i giovani a smettere di fumare da titolo "Quit for Life" (Q4L).

Il programma, distribuito in un kit dalla forma di un compact disc, accompagna il ragazzo che vuole smettere attraverso un percorso in 5 stadi, utilizzando una piccola guida, un cartoncino per appunti sulle proprie attività di fumatore, delle dimensioni di un pacchetto di sigarette e da inserire all'interno, un disco che indica da una parte quanto si risparmia ogni giorno non fumando e cosa può acquistare un ragazzo con quel denaro, e dall'altra parte consigli su cosa fare quando si hanno sintomi di astinenza.

Gli steps proposti sono i seguenti:

Step n.1 - Perché smettere? Pensa ai motivi più importanti per smettere di fumare.

Step n.2 - Prepararsi a smettere.

Step n.3 - Decidere di smettere.

Step n. 4 - Fare il grande passo.

Step n. 5 - Come rimanere liberi dal fumo.

Il programma, distribuito a più di 100.000 ragazzi, è stato valutato positivamente, poiché il follow-up effettuato a distanza di 6 mesi dopo l'uso del kit ha evidenziato che il 77% dei giovani riportava una netta diminuzione del numero di sigarette fumate al giorno e più del 21% riportava di aver smesso di fumare, dato riconfermato anche a distanza di un anno.

METODI DI GRUPPO

Tra i metodi più ampiamente utilizzati vi è la partecipazione a corsi per smettere di fumare composti da gruppi di persone selezionate, organizzati da enti pubblici e/o da privati sia in forma gratuita che a scopo di lucro.

Già da molti anni la Lega Italiana per la lotta contro i tumori organizza corsi per smettere di fumare (4) in varie città italiane a cui partecipano gruppi mediamente composti da 7 a 20 persone coordinati da uno psicologo che utilizza metodologie cognitivo-comportamentali. l'obiettivo del corso, che si articola in 10 incontri che si svolgono in un periodo di 6 settimane, è di ridurre progressivamente il numero di sigarette fumate dai partecipanti fino alla completa cessazione.

Nei primi 3-4 incontri i fumatori imparano a rendersi consapevoli dell'atto del fumare e contemporaneamente vengono invitati a diminuire progressivamente il numero di sigarette fumate.

Nel 4-5 incontro è prevista la sospensione totale del fumo.

Gli ultimi incontri sono dedicati al rafforzamento di tale convincimento.

Da una analisi effettuata su 53 corsi completati, il 66% degli iscritti ha dichiarato, alla fine del corso, di avere smesso di fumare. Però solo il 33% dei partecipanti, ricontattati a distanza di un anno, continuavano a non fumare.

Tra i fattori giudicati predittivi della cessazione dell'abitudine al fumo sono risultati significativi:

- la frequenza ad almeno 7 incontri;
- fumare prima del corso meno di 30 sigarette al giorno.

TERAPIE FARMACOLOGICHE

Tra le terapie farmacologiche più utilizzate vi è la terapia sostitutiva della nicotina che parte dal presupposto di fornire una fonte alternativa di nicotina a coloro che desiderino smettere di fumare, in modo tale che essi si trovino a fronteggiare la sola dipendenza psicologica.

La sostanza più utilizzata è il polacrile di nicotina che si trova in commercio sotto forma di gomma da masticare, cerotto transdermico, per via inalatoria o con spray endonasali.

Meta-analisi effettuate sull'efficacia di queste terapie sostitutive della nicotina hanno dimostrato che queste terapie possono essere efficaci nell'aiutare i soggetti che vogliono smettere di fumare (5, 6) e in particolare i risultati migliori si sono ottenuti con il cerotto transdermico. Tutti gli studi concludono però che è comunque necessario un supporto addizionale per i più complessi problemi di natura comportamentale.

INDICAZIONI E CONSIGLI DEGLI OPERATORI SANITARI

E' stata dimostrata l'importanza dei medici nell'influenzare il comportamento dei loro pazienti nei riguardi del fumo (7).

La proporzione dei pazienti che riescono a smettere di fumare dopo un breve colloquio di avvertimento sui danni provocati dal fumo è piccola ma estremamente importante per il numero di persone che possono essere raggiunte da questo messaggio.

Quando il medico rafforza il consiglio con messaggi più forti, con suggerimenti su come smettere o stabilisce con lo stesso un programma di sostegno, i risultati migliorano.

Tale attività è di fondamentale importanza soprattutto per quei pazienti che appartengono a categorie ad altissimo rischio (persone con gravi disturbi cardiaci e polmonari).

E' comunque importante che tutti i professionisti della salute, che hanno contatti giornalieri con pazienti e che possono influenzarli si impegnino ad aiutarli a smettere di fumare.

IPNOSI

L'ipnosi non è un metodo che può raggiungere un numero elevato di fumatori, tuttavia può aiutare alcuni fumatori a smettere, soprattutto quelli che hanno cercato di smettere con altri metodi e che hanno bisogno per riuscire di una attenzione individuale molto forte.

La maggior parte dei metodi ipnotici prevedono l'integrazione con metodi comportamentali quali l'autorilassamento, il counseling...

L'ipnosi può essere effettuata in una seduta unica individuale, in sedute individuali multiple o in sedute di gruppo.

I pazienti con alta trans-capacità, cioè quelli con un alto profilo di induzione ipnotica, hanno percentuali di abbandono del fumo molto alte (fino all'80%), ma hanno anche percentuali di ricaduta molto alte. Viceversa quelli con bassa trans-capacità.

Nell'insieme i risultati migliori si sono ottenuti con i programmi di gruppo, soprattutto se sono associati ad altri metodi.

AGOPUNTURA

Esistono due metodi per trattare i fumatori con l'agopuntura. L'agopuntura al naso consiste nel selezionare i punti sulla superficie del naso in modo da decongestionare il tratto respiratorio e ingenerare nel paziente una sensazione di disgusto per il tabacco.

L'altro metodo è effettuare l'agopuntura all'orecchio utilizzando diverse tecniche: utilizzando i tradizionali aghi, con l'uso di una graffa chirurgica impiantata nei punti prefissati con lo scopo di creare una stimolazione continua dell'orecchio, con l'elettroagopuntura, con l'uso del laser sui punti per l'agopuntura, con la percussione e pressione di punti auricolari (8).

In generale la valutazione di tale approccio terapeutico appare nel complesso difficile, perché basata su stime personali sulle percentuali di abbandono, e non vengono riportati i risultati a lungo termine.

Probabilmente il meccanismo attraverso il quale agisce è il rilascio di endorfine che a loro volta alleviano i sintomi da astinenza e come altre metodi necessita di un ulteriore supporto per affrontare gli aspetti psico-sociali della dipendenza al fumo.

BIBLIOGRAFIA

1. Fagerstrom KO Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. *Misura del grado di dipendenza fisica dal fumo di tabacco con riferimento alla individualizzazione del trattamento*. *Addict Behav.* 1978;3:235-241
2. Zucconi P. La disassuefazione dal fumo. *Animazione Sociale*, Aprile 1997; 60-64.
3. Schwartz J.L. Method for smoking cessation. *Metodi per smettere di fumare*. *Clinics in Chest Medicine* 1991; 12: 737-753.
4. Gorini G. et al. Il Corso per smettere di fumare organizzato dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Firenze: determinanti della cessazione alla fine del corso e dopo un anno. *Epidemiologia e prevenzione* 1998; 22: 165-170.
5. Silagy C. et al. Meta-analysis on efficacy of nicotine replacement therapies in smoking cessation. *Meta-analisi sull'efficacia delle terapie sostitutive della nicotina per smettere di fumare*. *The Lancet* 1994; 343: 139-142.
6. Fiore M.C. et al. The effectiveness of the Nicotine Patch for Smoking Cessation - A Meta-analysis *L'efficacia dei cerotti alla nicotina per smettere di fumare - Una Meta-analisi*. *JAMA* 1994; Vol 271, No 24: 1940-1947.
7. Segnan N. et al. A randomized trial of smoking cessation interventions in general practice in Italy. *Uno studio randomizzato sugli interventi per smettere di fumare da parte dei medici di medicina generale in Italia*. *Cancer Causes and Control* 1991; 2: 239-246.
8. Xiuzhen L. Percussione e pressione dei punti auricolari per la terapia antifumo in 45 casi. *Rivista Italiana di Medicina tradizionale Cinese* 1997; 67 (1): 51

Quante volte hai provato a smettere di fumare *da solo* e non ci sei riuscito?

**I Gruppi per la Disassuefazione dal fumo organizzati dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ti possono e ti possono aiutare
Ci sono gruppi nelle principali città italiane**

Milano: Tel 02/70603263, Roma Tel. 06/4425971

Internet e fumo

di Paola Cecchi (2^a parte)

(continua dal numero precedente)

Un altro sito particolare ricorda le vittime causate dalla nicotina ed è possibile rintracciarlo al seguente indirizzo: www.nicotinevictims.com, è appunto dedicato ai milioni di persone che sono state uccise da questo veleno, ai milioni che soffrono ogni giorno per malattie causate dal fumo ed anche a tutti coloro che non sono dipendenti da questa droga, ma vedono persone a loro care che soffrono a causa del fumo. Una sezione particolare fa un parallelo fra la nicotina e l'arsenico, il lettore è informato che la nicotina è un veleno tre volte più potente dell'arsenico, in altra sezione sono raccontate storie di persone decedute o malate a causa del fumo.

Nel Regno Unito è da mettere in evidenza ASH - Action on Smoking and Health che si può rintracciare al seguente indirizzo: www.ash.org.uk. La prima pagina è costruita in modo semplice e chiaro e mostra i problemi collegati al fumo e dichiara subito che ASH intende dare supporto alla campagna per una chiara ed effettiva legislazione per ridurre ed eventualmente eliminare la "carneficina" causata dal tabacco, anche perché nell'ultimo decennio il consumo del tabacco fra i giovanissimi è aumentato del 70%.

Un altro sito che merita di essere visitato ha la base a Londra, anche se le cliniche che aiutano le persone a smettere di fumare sono in mezzo mondo, il metodo è stato "inventato" da Allen Carr ed è abbastanza noto anche in Italia per un libro che è stato pubblicato diversi anni fa. Le pagine web sono rintracciabili al seguente indirizzo. www.qwerty.co.uk/allencarr/. Nel sito è possibile trovare indirizzi delle cliniche che aiutano a smettere di fumare e che ormai sono state aperte nei diversi continenti.

Le persone che hanno più facilità a leggere il francese possono consultare il sito di lotta al tabagismo: www-tabac-net-ap.hop-paris.fr/ pieno di informazioni e di consigli per tutti coloro che hanno intenzione di smettere di fumare.

Nel sito canadese www.tobacco.org/News/revuedepresse.html, è possibile trovare un aggiornamento quotidiano estratto dai giornali di mezzo mondo sull'argomento "tabacco". Mentre se volete tutti gli appuntamenti mondiali sul tema tabacco potete cercarli presso l'UICC (Union International Contre le Cancer) all'indirizzo: www.uicc.org/. Un incontro importante si svolgerà dal 23 al 27 febbraio 1999 alle Canarie in Spagna sul tema "Tabacco e salute".

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è presente in internet e puntualmente invia i messaggi di sollecitazione ai governi, alle associazioni, ai singoli per una politica corretta verso la questione tabagismo e presenta un rapporto sulla situazione mondiale all'indirizzo: www.cdc.gov/nccdphp/osh/who/Whofirst.htm.

