

E TU, CHE FUMATORE SEI?

“Avevo il pregiudizio di dover partecipare alla solita e banale conferenza sul fumo in cui vengono ripetuti gli ennesimi rimproveri e l’argomento[...] viene totalmente eliminato dalla mente arrogante dei giovani.”

“Vogliamo sottolineare il modo coinvolgente con cui Lei ha affrontato la gravosa questione sul fumo rendendoci consapevoli non solo del danno alla salute ma anche la condizione di vittime in cui inconsapevolmente cadiamo.”

“[...] avevo la presunzione di conoscere e avere la consapevolezza dell’argomento...mi sbagliavo!”

Queste le parole di tre studentesse della classe 4B (Danielle Melacarne, Gloria Roccati e Rihab Harrabi) in merito alla conferenza tenuta dal Dott. Fabio Beatrice lo scorso anno scolastico sul problema del fumo. Queste le parole che ci hanno fatto guadagnare uno spazio nei ringraziamenti del nuovo libro del direttore della struttura complessa dell’ORL dell’Ospedale San Giovanni Bosco di Torino e vicepresidente della SITAB (Società Italiana di Tabaccologia). “101 MOTIVI PER NON FUMARE” è un libro che contiene nozioni diverse dai soliti manuali che suggeriscono svariati metodi per liberarsi dell’odioso vizio del fumo. Si tratta di problematiche concrete che derivano da anni di esperienza: il Dott. Fabio Beatrice è un otorinolaringoiatra che ha operato numerosissimi tumori causati dal fumo stesso. Al di là dei 101 motivi per non fumare (che vi riporteremo più avanti) interessante è la presentazione del libro dell’autore, in quanto essa scava in profondità tutto ciò che si nasconde dietro la composizione di una sigaretta e dietro il rituale associato ad essa. Smettere di fumare non è rinunciare a qualcosa, non è dire “no!”. Al contrario! Smettere di fumare equivale a dire “sì, mi voglio bene”, “sì, mi voglio prendere a cuore la salute”, “sì, sono importante ed unico in questo universo”. Ebbene, solo nel 2011 il fumo ha ucciso 6 milioni di fumatori nel mondo. Ma perché si inizia a fumare? “L’età più a rischio per l’inizio è quella dell’adolescenza, quando si va alla ricerca della propria identità.” Nella cultura occidentale l’atto di fumare è come un rito di iniziazione: “per i giovani può voler dire entrare nell’età adulta”. La maggior parte dei giovani inizia a fumare per influenza; questo perché nell’età adolescenziale la personalità è meno strutturata e molto influenzabile. Molti addirittura considerano importante l’aspetto “orale” della sigaretta: “in pratica si passerebbe dalla mammella materna al biberon, al cibo e infine, a una certa età, anche alla sigaretta”.

Miti da smontare sono inoltre quelli legati al fatto che la pipa e il sigaro non fanno male in quanto con essi il fumo non viene ispirato ma resta latente nella cavità orale. Ebbene, se l’inalazione di fumo da sigaretta provoca danni ai polmoni e non solo, il fumo da pipa e sigaro contiene concentrazioni maggiori di tabacco per cui, se anche vengono meno le numerose sostanze chimiche contenute nelle sigarette, aumenta la percentuale di catrame e nicotina e gli effetti finali sono gli stessi. Lo stesso ragionamento va fatto per le sigarette chiamate “light”, “low” o “mild”: si tratta solo di una strategia di marketing. “I fumatori cosiddetti “leggeri”, infatti, fumano un numero maggiore di sigarette, fanno tiri più profondi e ravvicinati in modo da ottenere la stessa gratificazione di una sigaretta normale. Altre strategie di marketing sono sicuramente quelle legate all’introduzione di particolari additivi nelle sigarette. Mentolo, cacao e zuccheri sono gli elementi definiti “attraenti” in quanto (secondo l’Harvard School of Public Health) hanno la stessa funzione degli alcolici da “iniziazione”: “dolci e gradevoli al palato in cui però sono già presenti piccole quantità di alcol o rum” che hanno lo scopo di attrarre i ragazzini e portarli alla dipendenza. Le

sostanze citate, inoltre, provocano danni ancora più seri in quanto facilitano il transito della nicotina nei polmoni, e aumentano il potere di aggancio della nicotina ai recettori cerebrali. E a chi pensa che lo smog inquina più di una sigaretta il Dott. Beatrice risponde con un esperimento realizzato dagli esperti del Laboratorio per lo Studio dell'Inquinamento da Fumo dell'Istituto dei Tumori di Milano: le particelle sottili liberate dallo scarico di una moto Harley Davidson in paio di minuti sono state 270.000 mentre le particelle sottili liberate da una sigaretta dopo due tiri sono state 700.000! Se si parla di inquinamento occorre ricordare che le cicche hanno una ricaduta ambientale gravissima: aldilà dello smaltimento che risulta lungo e difficile, i filtri danneggiano interi ecosistemi provocando "la morte dei pesci e di piccoli animali marini come le tartarughe". Non è da dimenticare poi il problema legato al fumo passivo e al "fumo di terza mano". Molti genitori, ad esempio, fumano in assenza dei figli e poi lasciano arieggiare la stanza convinti di eliminare così ogni tipo di problema. Ma le tossine liberate dal fumo restano nell'ambiente e si depositano su abiti, capelli, pelle, mobili, tappeti, carta da parati e sedili della macchina. Il fumo persiste nell'ambiente per settimane o mesi. Una ricerca effettuata su figli di fumatori che non fumano in presenza dei piccoli ha rivelato tracce di nicotina sui loro capelli. C'è da sottolineare, inoltre, che lo stato non ha alcun interesse a combattere le sigarette: nel 2010 il guadagno è stato pari a 3 miliardi di euro, mentre le vittime sono state 700.000.

Esistono tuttavia diverse tipologie di fumatori:

- **SKINNY SMOKER:** il fumatore magro, prevalentemente giovane o donna, molto attento alla propria forma fisica, che fuma per la paura di ingrassare.
- **FUMATORE SOLITARIO:** chi fuma ma se ne vergogna e accende la sigaretta solo quando non visto, si sente colpevole e impotente di non riuscire a smettere.
- **FUMATORE RIBELLE:** fuma proprio perché fa male. E' un anticonformista che inizia a fumare in età adolescenziale come forma di ribellione verso i genitori e la società. "Ma fumare sigarette è come andare in motocicletta: più a lungo si fa, maggiore è il rischio di avere un incidente".
- **SOCIAL SMOKER:** è un fumatore occasionale che fuma solo in compagnia e in momenti come feste, aperitivi e cene. Non è dipendente dalla nicotina ma dal gesto di fumare. Può facilmente passare da fumatore occasionale a fumatore abituale.
- **FUMATORE STRESSATO:** fuma per alleviare l'ansia, la tensione e lo stress. In realtà le sostanze contenute nella sigaretta aumentano ormoni e marcatori dello stress nell'organismo. Molto più efficaci sarebbero lo yoga, la meditazione e esercizi di respirazione.
- **SERIAL QUITTER:** ha tentato di smettere più volte provando qualsiasi metodo ma "ogni sigaretta è l'ultima". Lo smettitore seriale sembra riuscire a smettere soltanto all'ottavo tentativo.
- **FUMATORE INCOSCIENTE:** fuma, non pensa alle conseguenze, ed è contento di farlo. E' impossibile ragionare con lui, non vuole sentirsi dire che ogni sigaretta riduce la sua aspettativa di vita di 11 minuti: non gli interessa.

E tu, che fumatore sei?

Smettere non è facile, e spesso sono necessari diversi tentativi prima di riuscirci.

MA PER SMETTERE NON E' MAI TROPPO TARDI.