

## Liberarsi dal fumo è vivere



*Il 31 maggio di ogni anno ricorre la "Giornata Mondiale senza Tabacco" indetta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'Italia porta risultati incoraggianti tra cui la legge che ha messo al bando il fumo nei luoghi pubblici, di svago e di lavoro, all'avanguardia in Europa e nel Mondo, che ha prodotto i frutti positivi che attendevamo. Siamo riusciti a difendere la salute dei non fumatori, che finalmente possono respirare a pieni polmoni, lontano dal fumo degli altri. Oltre mezzo milione di uomini e donne, ad un anno dall'introduzione della "legge antifumo", hanno gettato via le sigarette, e il consumo di tabacco si è ridotto sensibilmente nella popolazione.*

*Ma la prevenzione rimane l'arma più efficace per tutelare la salute e la vita.*

*Per questo è importante che le ragazze non imitino i loro coetanei maschi. Non è certo la sigaretta a garantire loro l'emancipazione e la giusta parità che rivendicano. Le donne, in casa e al lavoro, non troveranno mai aiuto e sostegno nel tabacco. Ma trovano noi, i nostri volontari, i nostri ambulatori pronti ad aiutare loro a combattere la dipendenza. Il numero verde del Ministero e il nostro "SOS FUMO 800 99 88 77, sono a disposizione per fornire informazioni utili e sostegno per chi intende liberarsi dalla penosa schiavitù del tabacco.*

*Questo opuscolo è prezioso. Vi sono indicazioni utili per proteggere la salute e la vita. Leggetelo e seguite i programmi della LILT, sviluppati da équipes di specialisti e al vostro servizio. Insieme abbiamo fatto molti passi in avanti e, sempre insieme, ne faremo molti altri fino al traguardo più importante: far prevalere la cultura della Vita. Perché, come non ci stancheremo mai di ripetere: Prevenire è Vivere!*

**Prof. Francesco Schittulli**

Presidente Nazionale Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



## Perché si comincia?

Tutti sanno che fumare fa male. Eppure, milioni di persone nel mondo accendono ad ogni istante una sigaretta. Le cause di questo disastro planetario sono note. C'è un'industria che detta regole di mercato, promuove un marketing diretto ai giovanissimi, e realizza fatturati immensi. Ma la prima promozione del tabacco avviene nella famiglia.

I genitori che fumano determinano nei figli una maggiore possibilità di diventare a loro volta dipendenti dal tabacco.

Le avvertenze sui pacchetti di sigarette parlano chiaro: "il fumo uccide", "il fumo provoca cancro mortale ai polmoni", "danneggia la pelle", danneggia chi ti sta intorno"... e corrispondono a verità. Perché dunque si continua a fumare?

La Nicotina del tabacco crea una dipendenza fortissima, una perdita totale di controllo sull'abitudine, per cui chi fuma ignora i rischi che corre e persino i problemi già in corso come la tosse frequente, la pelle giallastra, la puzza dei vestiti. La dipendenza tiene in pugno i consumatori di tabacco, anche se molti sono convinti di smettere quando vogliono.

Si comincia per provare, per sentirsi all'altezza, per vincere un disagio, convinti che sia un comportamento adulto, segno di indipendenza e di autonomia, per affermare l'emancipazione, e invece si rimane vittime di un inganno. Il fumo rende peggiore la vita in tutti i sensi. Altro che "Vizio".

## Il Fumo e la Salute

In Italia muoiono ogni anno 80.000 persone a causa del fumo di sigaretta. Uno su due morirà proprio a causa delle conseguenze dirette o indirette del proprio fumare, mentre la loro vita si abbrevia di 9-10 anni. Ma ciò che è peggio, ne fa le spese la qualità della vita. Il catarro, il cattivo odore, l'affanno, l'aumento dei battiti del cuore, la tosse, e molti altri disturbi, complicano seriamente la vita.

## Il Fumo e il Respiro

I danni da fumo riguardano innanzitutto il respiro. Naso, laringe, trachea, bronchi e polmoni vengono seriamente danneggiati sia nella struttura anatomica che nella funzione. La conseguenza è una minore efficacia del respiro e maggiore esposizione alle sostanze tossiche, irritanti e cancerogene. Il 75% dei fumatori contrae tosse, catarro, bronchite cronica, BPCO (malattia cronica ostruttiva dei bronchi e dei polmoni) ed enfisema.

## Il Fumo, il Cuore e le Arterie

Il fumo accelera la formazione di placche arteriosclerotiche nelle arterie con maggiore rischio di infarto e di ictus, incrementa il rischio di insufficienza renale e di pressione alta; riduce l'apporto di sangue al cervello, con disturbi all'udito e alla vista (cataratta). Dopo 10 minuti dalla prima boccata di fumo, la pressione aumenta di ben 30 mm di mercurio!

## Il Fumo e i Tumori

Ulcere dello stomaco e gastriti sono frequenti nei fumatori, ma ciò che si teme di più sono i tumori. Il fumo di sigaretta è la causa del 95% dei tumori del polmone e del 30% di tutte le altre forme tumorali, tra cui la bocca e il palato, la lingua, la laringe, l'esofago, il rene, il pancreas, la vescica, l'utero, e la pelle.

## La Sigaretta (cosa la rende così pericolosa)

Cosa rende la sigaretta molto nociva? Ogni boccata di fumo contiene  $10^{15}$  (ossia 10 seguito da 15 zeri!) di sostanze ossidanti, tossiche e irritanti, di cui almeno 55 sono cancerogene. Eccone alcune:

### • Nicotina

È un veleno molto potente. Due gocce nella narice di un topo sono in grado di ucciderlo in appena 10 secondi. Con 20 sigarette al giorno si aspirano in una settimana ben 400 mg di nicotina. Se fosse assorbita in un'unica soluzione ucciderebbe all'istante. La nicotina contenuta nella sigaretta raggiunge in 8-10 secondi il cervello, si lega ad alcuni recettori delle cellule nervose, e determina una serie di reazioni del sistema nervoso, aumento dei battiti del cuore e della pressione sanguigna. Ma soprattutto crea dipendenza, al pari di una qualsiasi altra droga.

- **Catrame**

È una sostanza che facilita l'insorgenza di cancro. Si deposita nei bronchi come un colaticcio nauseante, ma anche sui denti rendendoli giallastri, mentre l'alito diventa pesante in bocca.

- **Monossido di Carbonio (CO)**

È una sostanza tossica che si produce nella combustione del tabacco. Nel sangue si lega ai globuli rossi al posto dell'ossigeno ed è il principale responsabile nello sviluppo di malattie del cuore e delle arterie, sottraendo ossigeno al corpo. Indebolisce i capelli, riduce il rendimento muscolare e fa invecchiare precocemente l'organismo.

- **Monossido di Azoto**

Prodotto dalla decomposizione dei nitrati presenti nel fumo di tabacco, si trasforma in diossido di azoto. Provoca malattie cardiovascolari e tumori.

- **Acetone**

È proprio quello che si usa per togliere lo smalto delle unghie.

- **Ammoniaca**

È un gas tossico dall'odore caratteristico.

- **Formaldeide**

Si tratta di un gas irritante impiegato dalle industrie nella lavorazione di stoffe, carta, legno e coloranti.

- **Arsenico e derivati del Cianuro**

Sono potenti veleni, ma presenti in piccole quantità. Determinano una intossicazione cronica.

- **Polonio-210**

Il tabacco è radioattivo. Responsabile è il Polonio-210 che arriva alla pianta del tabacco attraverso i fertilizzanti fosfatici. L'emissione di radiazioni Alfa del tabacco è tale che fumare 20 sigarette al giorno equivale a sottoporsi in un anno a circa 300 radiografie al torace.

- **Additivi chimici**

Sono gli acidi silicico, carbonico, acetico, formico, benzoico, il diossido di titanio, gli sbiancanti delle ceneri, gli acceleratori della combustione, ecc...

Questo elenco non è completo, ma è sufficiente a capire che introdurre fumo di tabacco nelle delicatissime vie respiratorie è molto rischioso, un vero attentato alla salute.

## Il fumo passivo

Il fumo passivo è detto anche "fumo involontario" ed è quello che i fumatori fanno respirare a chi li circonda. In Italia abbiamo circa 15 milioni di fumatori passivi, di cui un milione e mezzo sono bambini con meno di 4 anni. Un fumatore passivo su 4 ha meno di 14 anni. Il fumo passivo contiene le stesse sostanze tossiche che il fumatore inala direttamente dalla sigaretta compreso la nicotina, presente anche nell'urina dei non fumatori esposti a fumo passivo. Numerosi studi hanno dimostrato la correlazione tra fumo passivo e tumori al punto che l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC)

dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lo ha classificato come carcinogeni di classe A, ed inserito tra le 88 sostanze sicuramente cancerogene.

Ecco i principali danni da fumo passivo:

- aumento del rischio di tumore del polmone di oltre il 20% per le donne e del 30% per gli uomini;
- aggregazione delle piastrine del sangue con un aumento della viscosità e del rischio di trombosi;
- aumento del 30% del rischio di malattie del cuore;
- aumento dell'80% del rischio di ictus cerebrale;
- aumento del 40-60% del rischio di asma bronchiale;
- per i bambini, la cui mamma è fumatrice, aumento del 70% del rischio di malattie delle vie respiratorie, e incremento di asma e otite;
- morte improvvisa in culla del lattante.

Altri effetti provati riguardano: respiro corto, irritazione delle vie aeree, tosse, mal di gola, mal di testa, irritazione degli occhi.

### **Gli effetti della "Legge Sirchia"**

I fumatori in Italia sono oltre 12 milioni. I maschi sono in maggioranza, ma le femmine iniziano a fumare prima: 11-12 anni, contro i 13-14 dei maschi.

Tra gli uomini, i fumatori sono presenti maggiormente nella fascia d'età 25-29 anni, mentre tra le donne la maggior parte delle fumatrici sono tra i 45 e i 49 anni. La media di sigarette fumate sono di circa 15 al giorno, mentre il 37% dichiara di fumarne oltre 20.

La metà dei fumatori ammette di fumare da oltre 20 anni. E gli anni di esposizione al fumo accrescono il danno.

La "legge Sirchia" (art. 51 della legge n. 3/2003), a tutela dei non fumatori, dal 10 gennaio 2005 impone il divieto di fumare nei luoghi di lavoro e di svago. I risultati sono positivi e gli italiani la osservano. Nove italiani su 10 hanno espresso il parere favorevole alla legge, che ha prodotto una riduzione del 4-5% dei fumatori, circa 500.000 ex fumatori in più. Anche le vendite di sigarette sono calate del 5,7%, mentre sono aumentati di quasi il 10% gli italiani che frequentano i locali pubblici.

### **Giovani e fumo**

È proprio difficile resistere quando si hanno amici o genitori che fumano. La sigaretta, in questi casi, rappresenta l'unico strumento attraverso cui sembrare più grandi, più sicuri, più intraprendenti di altri.

In realtà fumare rende stupidi. Basta leggere l'enorme informazione sui gravi danni che il fumo arreca alla salute per rendersi immediatamente conto di quanto sia poco intelligente fumare. Insomma, chi fuma non è un gallo, è un pollo. Si pensi al fatto ad esempio che fumare accresce l'impotenza sessuale nell'uomo (+50% rispetto a chi non fuma) e riduce la fertilità maschile e femminile. Indebolisce anche le ossa, con maggiori dolori alla schiena, dovuti all'assottigliamento dei dischi intervertebrali.

Dal punto di vista dell'estetica, il fumo è nemico della bellezza: gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, capelli che perdono vitalità e lucentezza, calvizie, invecchiamento precoce della pelle, rughe più profonde sul viso, afflosciamento delle guance e cattivi odori. I fumatori hanno anche scarse prestazioni atletiche, si stancano prima e il tono muscolare decade. I veri sportivi sono liberi dal fumo.

### **Donne e fumo**

Il mercato del tabacco ha conquistato anche le donne attraverso un marketing mirato. Le donne che fumano purtroppo hanno probabilità doppie di avere una gravidanza extrauterina, una maggiore esposizione alla dismenorrea (mestruazione dolorosa) ed entrano in menopausa precoce con almeno 2 anni di anticipo, con maggiore rischio di osteoporosi. Nelle donne fertili l'aborto spontaneo è più frequente del 50%.

Fumare in gravidanza provoca gravi danni al bambino. Le tossine del fumo assorbite dalla madre passano direttamente al nascituro attraverso il cordone ombelicale e la placenta.

Il rischio di parto prematuro è superiore del 70% rispetto ad una donna che non fuma. Il feto, inoltre, vede aumentare la propria frequenza cardiaca e va incontro a deficit mentali e comportamentali.

Anche durante l'allattamento ci si deve astenere dal fumare, in quanto il neonato assume nicotina con il latte materno e si registra un aumento del rischio di morte improvvisa (+300%).

### **Sigarette "leggere". Fanno meno male?**

Fumare sigarette Mild, Light e Ultra-Light è ugualmente pericoloso. Queste sigarette contengono le stesse sostanze dannose del tabacco normale.

Per compensare la minore quantità di nicotina che questo tipo di sigarette contiene, i fumatori tendono a consumarne di più e ad aumentare il numero e l'intensità delle "tirate".

Questo effetto compensatorio espone il polmone e i bronchi a maggiori quantità di componenti tossici del fumo, favorendo lo sviluppo di cancro al polmone.

### **Esci dalla dipendenza**

Smettere di fumare vuol dire rinascere. L'organismo ritrova una forma migliore e un sano equilibrio con la mente.

Se si associa una dieta equilibrata, ricca di frutta fresca e verdura, e una buona attività fisica anche moderata, si riscopre una vita piena di energia, di ottimismo, di vitalità e di voglia di fare.

Smettere di fumare vuol dire avere cura di sé e dei propri cari, evitando di danneggiare anche loro col fumo passivo.

Smettere di fumare è vivere pienamente.



## Come dire BASTA alla sigaretta

Hai deciso di dire BASTA alla sigaretta? È senza dubbio una scelta coraggiosa e intelligente. Ti stai occupando di te, del tuo benessere, della tua crescita personale.

È anche una scelta difficile. Per arrivare alla meta e superare gli ostacoli che incontrerai avrai bisogno di credere che ce la farai. Si chiama fiducia in sé stessi.

Il fatto stesso che stai sfogliando e leggendo questo manuale vuol dire che hai una certa motivazione ad agire per uscire dalla dipendenza dal fumo.

Puoi farcela. Milioni di persone in Italia e nel mondo smettono di fumare, e negli ultimi anni lo hanno fatto oltre 4 milioni di italiani.

Questa Guida potrà esserti di aiuto nel cammino verso la libertà dalla schiavitù del tabacco.

Leggila con attenzione. Svilupperai autoefficacia e ti convincerai che puoi riuscire a smettere.

Hai le capacità, le risorse e il buon senso per perseverare nel tuo obiettivo.

**Buon proseguimento!**

## Potenzia l'autoefficacia

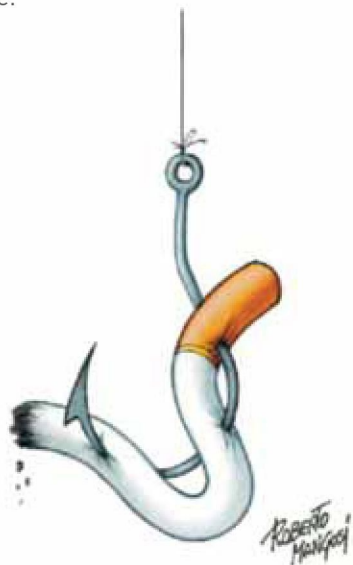
### Costruisci e “rinforza” il tuo senso di autoefficacia:

1. Poniti ogni giorno piccoli obiettivi raggiungibili, es.: togli 2 sigarette al giorno oppure rimanda di 5 minuti ogni sigaretta che desideri fumare.
2. Pensa positivo: “posso smettere, le mie motivazioni sono forti, posso farcela”. Ricorda ogni giorno a te stesso i vantaggi che otterrai essendo libero dal fumo: più fiato, pelle giovane con meno rughe, alito più fresco, più denaro a disposizione, e una prospettiva di vita migliore e più lunga.
3. Riconosci di volta in volta i passi che fai e festeggiali, es.: comunica a un amico le sigarette in meno che hai fumato, congratulati con te stesso per i tuoi successi.
4. Di fronte a un ostacolo, insisti e pianifica come superarlo la prossima volta, es.: se fatichi a non fumare dopo il caffè, riduci il caffè o sostituisilo con caffè d'orzo o ancora meglio, con una bella spremuta di arance.

## Potenzia la motivazione

**Niente potrà farti desistere se desideri fortemente qualcosa.**

Quando cominci a pensare di dire BASTA al Fumo, puoi vivere un conflitto. Una parte di te vorrebbe continuare a fumare, un'altra vorrebbe e vuole smettere. Ricorda a te stesso, ogni giorno, i motivi per cui desideri smettere e i benefici che ti aspetti da una vita libera dal fumo. Ricorda: come hai dato, nella tua vita, la possibilità al fumatore di esprimersi, dai ora la stessa possibilità al non fumatore.



## Prepara il tuo fisico

Quando si smette di fumare, l'organismo espelle gradualmente tutte le sostanze tossiche accumulate negli anni e mobilita ogni risorsa per rigenerarsi.

Occorre metterlo nelle condizioni ottimali seguendo 4 regole d'oro.

### 1. ACQUA

L'acqua rappresenta il nutriente più naturale, materia prima del corpo. Ogni cellula si nutre e si rinnova con l'acqua.

Bere 1-2 litri di acqua al giorno è una sana abitudine ed è ancora più importante per chi sta smettendo di fumare. Bere molto significa accelerare il processo di disintossicazione.

### 2. ALIMENTAZIONE

Mangia molta frutta e verdura fresca. Purifichi l'organismo e ne rafforzi le difese. I vegetali saziano senza fare ingrassare.

Limita invece i cibi piccanti, molto saporiti e pesanti, riduci i dolci, il caffè e soprattutto l'alcool, anche la birra e il vino ai pasti. Le vitamine facilitano la disintossicazione e contrastano l'invecchiamento.



### 3. MOVIMENTO

Aumenta l'attività fisica secondo le tue preferenze e possibilità. Almeno cammina il più possibile.

Ti serve per:

- Eliminare le tossine accumulate.
- Scaricare la tensione.
- Controllare il peso.

Prendi coscienza del tuo corpo, del rispetto che gli devi, e aiutalo a stare bene.

### 4. RESPIRAZIONE

Respirare bene è importante. La nostra macchina funziona ad Ossigeno. Il fumatore vive in uno stato di costante semi-asfissia, dovuta alla presenza di Monossido di Carbonio contenuto nel fumo di sigaretta. Chi è padrone del proprio respiro è padrone anche del proprio pensiero.

Per qualsiasi dubbio chiama  
SOS FUMO 800.99.88.77

### Adotta alcuni trucchi

Ecco qualche piccolo trucco da provare:

- Compra un pacchetto alla volta: basta con le scorte.
- Cambia marca di sigarette o qualità che non ti piacciono.
- Dopo ogni sigaretta, metti via il pacchetto.
- Rifiuta tutte le sigarette che ti vengono offerte.
- Poni dei limiti al tuo fumo: decidi di non fumare più in soggiorno, in camera da letto, in auto, ecc.
- Dopo i pasti, alzati subito da tavola e lavati i denti.
- Riduci i caffè e i cibi che richiamano la sigaretta.
- Quando hai voglia di fumare, bevi un bicchiere d'acqua.

Certamente ti sarà capitato di sentire da amici o conoscenti tanti altri accorgimenti inventati per smettere di fumare, ed altri ancora ne escogiterai tu. Annotali.

---



---



---



---



---



---



---

## Fissa una data

**Dovrai scegliere un giorno in cui puoi concentrarti sul tuo obiettivo o una data significativa per te. Non fare passare troppo tempo.**

È buona cosa dotarsi di un diario tascabile, che forniamo ai nostri servizi di trattamento. Permette di tenere alta la vigilanza e il livello di consapevolezza. Sugeriamo di portarlo legato con un elastico al pacchetto di sigarette. Prima di accendere una sigaretta va compilato con cura. È sorprendente constatare come a fine giornata il numero di sigarette fumate siano molto di meno.

Dopodiché studia le tue mosse successive:

- Quante e quali sigarette ti proponi di togliere domani, es. quella di metà mattina?
- Che metodo pensi di usare? Posticipare di un'ora la prima sigaretta della mattina? Attendere almeno un'ora, o più, tra una sigaretta e l'altra? Portarti dietro solo il numero di sigarette che hai deciso di fumare per domani, tenere a portata di mano sedano, finocchi o carote già puliti da sgranocchiare, quando ti viene voglia di fumare, ecc.).

Il diario serve a diminuire il numero giornaliero di sigarette, eliminando quelle "automatiche", ossia quelle che fumi senza quasi rendertene conto, e ad individuare, con maggiore accuratezza, la funzione che ha per te il fumo e, di conseguenza, iniziare a pensare a delle alternative.

## "Vollì, sempre vollì, fortissimamente vollì"

È importante tener presenti le motivazioni per cui vuoi smettere. Scrivi nel promemoria le tue ragioni e poi, fotocopia, ingrandiscile e appendile in giro per casa, in ufficio, in auto. Sarai sorpreso di quanto questi piccoli espedienti possano aumentare la tua volontà di dire BASTA sigaretta!

**Stai pensando di smettere e non ti senti ancora pronto?**

### 1. FAI UNA LISTA DEI VANTAGGI CHE TRARRAI SMETTENDO DI FUMARE

1° \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2° \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3° \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se non ti viene proprio niente in mente, leggi cosa hanno già scritto altri prima di te:

- *“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 ed 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”.*
- *“Risparmio circa 20 euro alla settimana”.*
- *“Ho riacquisito pienamente i sensi dell’olfatto e del gusto. Apprezzo meglio profumi e sapori”.*
- *“Col passare delle settimane la mia condizione fisica è migliorata, ho più fiato e più energia, è sparita la tosse.*

*La mia pressione è tornata a livelli normali e la frequenza cardiaca si è normalizzata”.*

Indipendentemente dalla tua età e da quanti anni fumi, smettere ha un effetto benefico sulla tua salute, anche se sei già stato colpito da disturbi causati dal fumo.

## **2. PARLA CON EX-FUMATORI CHE CONOSCI E FATTI RACCONTARE COME HANNO FATTO.**

## **Preparati alle prime 48 ore di astinenza**

**Fai in modo che il tuo primo giorno da “non fumatore” diventi un giorno speciale. Concediti un premio.**

Immagina cosa ti piacerebbe fare per premiarti: andare dal parrucchiere, concederti una seduta di massaggi, comprare un libro, una cravatta, un biglietto per il teatro,... ma fai attenzione: organizzati per affrontare i momenti di crisi: frequenta luoghi dove non puoi fumare, liberati di posacenere, accendini e sigarette, evita attività sedentarie legate al fumo, come stare davanti alla tv.

Fai provvista di sostituti della sigaretta: gomme e caramelle senza zucchero, bastoncini di liquirizia (con moderazione), bastoncini di carota e sedano, una biro da girare tra le dita per tenere le mani occupate.

E tieni sempre a mente un piano d’azione:

- Bevi lentamente un bicchiere di acqua.
- Ascolta musica, dedicati ad un hobby, sistema la scrivania, fa’ le parole crociate, leggi una rivista, fa’ un bagno rilassante.
- Inspira ed espira molto lentamente.
- Vai al cinema, a teatro, comunque in luoghi dove sia vietato fumare.
- Esci per una passeggiata.

## Come gestire i primi giorni di astinenza

**Questa può essere una fase delicata. Ecco come attenuare una possibile crisi di astinenza.**

Quando una persona smette di fumare può presentare dei sintomi di astinenza. Però fai **ATTENZIONE**: questi sintomi non compaiono mai tutti insieme e durano pochi giorni.

Ridurre gradualmente le sigarette aiuta ad attenuare la crisi. Inoltre, smettere con entusiasmo e impegno provoca uno stato di euforia che "neutralizza" eventuali fastidi. Ecco i principali:

- Mal di testa, stordimento, vertigine: senza le sigarette il cervello riceve più ossigeno e questo può provocare qualche capogiro transitorio.
- Disturbi del sonno: può capitare di avere un po' di insonnia o di svegliarsi molto presto al mattino con la sensazione di aver dormito molto e bene. Sono i vostri neuroni che si stanno disintossicando e che vivono un momento di incertezza. Sono stati intossicati per tanti anni, consentite ora che si trovino un po' disorientati per alcuni giorni. Se dovesse persistere consultare proprio medico di fiducia o chiamare la **HELP-Line** della LILT: SOS FUMO 800 998877.
- Irritabilità e disturbi dell'umore: non preoccuparti eccessivamente, dai pure sfogo alle emozioni. Dopo starai meglio.

- Ansia e nervosismo: fai respiri lenti e profondi, utilizza tecniche di rilassamento (yoga, un bagno caldo, stretching) e tieniti occupato facendo del moto o lavori manuali. In questo modo attenuerai i sintomi.
- Difficoltà di concentrazione: è un momento passeggero. Per i primi giorni puoi sentirti incapace di svolgere le consuete attività. Fai frequenti pause sul lavoro, sii meno esigente con te stesso. Presto riacquisterai una lucidità mentale maggiore di quando fumavi.
- Stipsi: molta fibra, yogurt, 2 kiwi la sera e molta acqua, possono agevolmente sbloccare un intestino pigro, altrimenti consultare il proprio medico.
- Aumento dell'appetito: alcuni tendono a sostituire le sigarette con il cibo. Se temi di ingrassare puoi ricorrere a sostituti ipocalorici della sigaretta come gomme senza zucchero, bastoncini di liquirizia (con moderazione), verdure e frutta di stagione.

### IMPORTANTE

**Rimani fermo nella tua decisione.  
Rifiuta le offerte di sigarette.  
Rispondi: "Grazie, non fumo".**

## **BUONE NUOVE**

**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. Un terzo di coloro che hanno guadagnato peso smettendo di fumare riacquistano il loro peso originale.

### ***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. Diminuisce anche il rischio di tumori alla bocca, laringe, esofago, vescica, reni e pancreas.

### ***DOPO 15 ANNI:***

---

I principali indicatori di rischio sono rientrati nella normalità.

## Impara a rilassarti

**Per rilassarsi esistono vari metodi. Uno dei più semplici è quello del rilassamento muscolare. Provalo. Prima di tutto allenta ciò che porti addosso di stretto, togliti le scarpe, sdraiati sul letto e chiudi gli occhi.** Durante l'esercizio rilassa progressivamente ogni parte del corpo, cominciando dalle dita dei piedi fino al viso.

*Dita dei piedi:* piega le dita dei piedi e contraile vigorosamente, contando mentalmente fino a 5 e poi rilassale.

*Polpacci:* contrai i muscoli dei polpacci contando fino a 5 e poi rilassali.

*Natiche:* premi il cavo del ginocchio contro il letto per avvertire la tensione delle natiche. Conta fino a 5 e poi rilassale.

*Addome:* tira indietro l'addome contando fino a 5 e poi rilassalo.

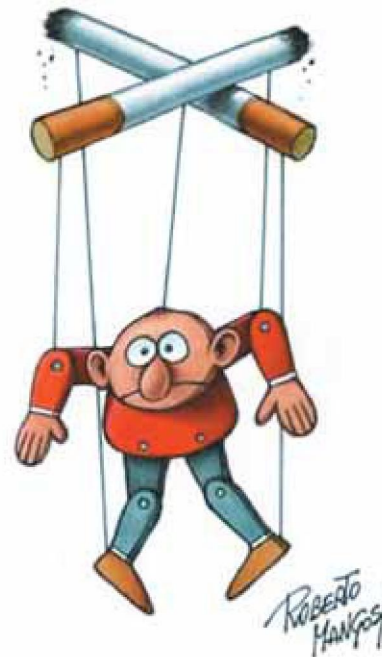
*Torace:* contrai i muscoli del torace premendo tra loro i palmi delle mani. Conta fino a 5 e poi rilassali.

*Spalle:* tira indietro le spalle il più possibile. Conta fino a 5 e poi rilassale.

*Collo:* inclina il capo in avanti premendo il mento contro il torace. Conta fino a 5 e poi rilassati. Premi il collo e la testa contro la schiena. Conta fino a 5 e poi rilassati.

*Viso:* contrai i muscoli del viso il più possibile come per farli "scricchiolare". Conta fino a 5 e poi rilassati.

Adesso con gli occhi chiusi apprezza le sensazioni che ti dà il corpo: distensione, pesantezza e calore. Cerca di sentire a fondo il rilassamento. Ripeti "Rilassati". Svuota la mente da ogni residuo pensiero. Al termine dell'esercizio non alzarti mai di scatto. Resta ancora un po' disteso con gli occhi chiusi flettendo braccia e gambe. Respira profondamente. Ora puoi alzarti.



## Come rimanere un ex fumatore

**I primi entusiasmi si stanno smorzando? Non cedere. Neanche una sigaretta! L'ex-fumatore deve stare lontano dalla sigaretta come la benzina dal fuoco!**

1. Metti da parte i soldi che risparmi e guarda il gruzzolo che cresce.
2. Sii attivo: cammina molto o corri, iscriviti a un corso di nuoto o di ballo.
3. Quando ti senti più fragile, frequenta luoghi dove non penseresti di accenderti una sigaretta.
4. Ricorda a te stesso quanto ti è costato smettere di fumare. Vuoi veramente ricominciare?
5. Continua a gratificarti e premiarti per il risultato raggiunto concedendoti un capo di abbigliamento, biglietti per il teatro, un profumo, dei fiori o quello che più ti piace.
6. Pulisci l'interno della tua auto e porta in lavanderia le tende per togliere la "puzza" di fumo dalla macchina e da casa.

## CACCIA (AL)LA "SCUSA"

Divertiti a smascherare tutte le condizioni che possono farti ricadere nella dipendenza:

- *"Ormai ce l'ho fatta, posso gestire le sigarette, fumo solo quando mi va"*
- *"Che effetto mi farà dopo una settimana di astinenza?"*
- *"È stata una settimana terribile!"*
- *"Se ingrasso, riprendo"*
- *"Mi basta avere ridotto"*
- *"Che vuoi che mi faccia una sola sigaretta?"*
- *"Sono così sfortunato, avrò almeno diritto a una sigaretta!"*
- *"Non ho forza di volontà"*
- *"Con quello che mi è successo, come faccio a non fumare?"*

La dipendenza dal fumo è infida perché approfitta dei tuoi momenti di debolezza e ti annebbia la mente. Allenati a riconoscere l'assurdità degli "alibi per fumare".

## Come gestire un'eventuale ricaduta

**Molti ex-fumatori tendono, di tanto in tanto, a cullarsi all'idea di accendersi una sigaretta. È un fenomeno naturale e non ci si deve meravigliare se succede. L'errore è soffermarsi su questa idea ed iniziare ad accarezzarla col pensiero. Le idee tendono a realizzarsi e i pensieri possono trasformarsi in azioni.**

In caso di ricaduta, non pensare mai a un fallimento: hai solo fatto un ERRORE.

Non è il caso di drammatizzare, dal tuo sbaglio puoi trarre un prezioso insegnamento: chi ha fumato sa bene che non riesce, anche se lo crede, a fumare in modo controllato, la sigaretta è più forte di lui. E l'unico modo per dominarla è starne sempre lontano.

Anche dare un tiro alla sigaretta di un amico è un segnale d'allarme: stai abbassando la guardia.

Ripensa ai danni del fumo e ai vantaggi del non fumare e preparati a dire di nuovo BASTA sigaretta!

Non domani, SUBITO!

### GODITI LA NUOVA IMMAGINE DI TE

- Colorito della pelle più luminoso.
- Capelli più lucenti e forti.
- Alito fresco.
- Niente cerchio alla testa al risveglio.

- Dita non più ingiallite.
- Denti più bianchi.
- Occhi non più arrossati.
- Abiti profumati e non più puzzolenti di fumo.
- Migliore circolazione: il sangue irrorerà di più tutto il corpo.
- Si pensa meglio, si fa meglio l'amore, la pressione si stabilizza, il battito del cuore è più regolare, si respira meglio.

### GODITI IL MONDO CHE TI CIRCONDA

- Riscopri i sapori e gli odori.
- Purifica gli ambienti dove vivi (tende, macchina, vestiti).
- Guardati intorno: scopri la natura, osserva le altre persone, integrati con l'ambiente.

### PRENDITI CURA DI TE

- Cura la tua alimentazione.
- Cammina di più, fai sport.
- Cura il tuo corpo (massaggi, bagni, ecc.).
- Cura la tua mente: dedicati 5 minuti al giorno di pace e di premio, non fare niente, leggi un giornale, ascolta la musica, stacca il telefono.