

Marte discorso sul foglio, Michele Masneri, nel suo terrazzo ascritto del noto libro di Allen Carr, è facile smettere di fumare se sai come farlo. Il best seller, famoso in tutto il mondo, ha compiuto 40 anni ed è ancora oggi uno dei libri più venduti nella storia dell'editoria. Il pezzo di Masneri ripercorre come sono andati sostanzialmente i fatti, qui da noi in Italia, assieme alla traduttrice storica del libro di Carr Francesca Cesati, la quale racconta tra le altre cose come nei primi 2000 aveva mandato su richiesta dell'autore Fax alle case editrici per permettere al libro di andare in stampa. Solo che a quei Fax racconta non rispondeva mai nessuno, perché evidentemente nessuno si era reso conto del potenziale di quel manuale. Ovviamente, è come la stessa Cesati racconta, tutti gli editori che fino a poco prima avevano gostata di remoggi o snobbata, sono poi tornati con la coda tra le gambe. E devo dire, a metto il mio cinismo, io godo quando leggo queste storie, di chi prima ti sbatte la porta in faccia e poi invece viene lì a chiederti se ti va di collaborare con lui o l'enzoma, un pochino ci godo. Ma torniamo al libro, il suo successo sta certamente nel suo metodo, il quale evidentemente avrà aiutato, immagino, molte persone. Ma se a Nida soprattutto, devo dire nel target, i fumatori in Italia e nel mondo sono tantissimi e te cosa nota che il fumo faccia morire come poi il successo tra l'altro all'autore del libro ed è ancora cosa più nota che smettere di fumare è davvero difficile. Ma perché? Io sono Marco Maesano e ogni giorno, a sé macchine sa più di me, provo a ripartire dalle basi per rispondere alla domanda più semplice del mondo. Ma perché?

Nel nostro paese è in corso uno strano fenomeno legato al tabagismo, perché diminuiscono in assoluto i fumatori ma aumentano le sigarette fumate. Questo e altro è ciò che ha riferito il 30 maggio scorso l'Istituto Superiore di Sanità nel rapporto nazionale sul tabagismo. In Italia fuma il 20,5% della popolazione sopra i 15 anni, parliamo di più di 10 milioni di persone, il 25%-1% degli uomini è circa il 16,3% delle donne. Si fuma di più al sud e l'81,1% dei fumatori consuma sigarette già confezionate, quelle classiche insomma. Il dato interessante riguarda gli adolescenti, i quali, estando al rapporto, sono diventati poli consumatori. Cioè vuol dire che fumano sia sigarette classiche che prodotti del tabacco come quello riscaldato ad esempio. Tra i più giovani quindi è in corso quel fenomeno di cui tra l'altro parla anche Francesca Cesati nel pezzo di Masneri, la quale dice le case del tabacco con le sigarette elettroniche puntano a far diventare tutti i fumatori duali. E quindi sostanzialmente cosa vuol dire? Un po' di sigarette tradizionali e un po' quelle elettroniche, con il risultato che alla fine forse fumi ancora di più, anzi sicuramente. E quindi non è detto che fume elettronico ci aiuti a smettere anzi. Smettere di fumare continua ad essere davvero molto difficile. Ma perché? A rispondere alla domanda di oggi è il dottor Biaggio Tinghino, direttore scientifico della National School of Medical Tabaccologi. Questa è la risposta che mi ha mandato.

Puoi smettere di fumare è difficile perché il tabacco e tutti gli altri derivati del tabacco come il sigarette elettronico, puff bar, icoset eccetera contengono nicotina. La nicotina è la droga, passatevi in questo termine, che modifica in modo potente la mente e costringere individuo e il consumatore a continuare ad usarla. Ecco spesso dobbiamo demolire un modo di pensare sbagliato un po' antiquato. Cioè non accettiamo questo concetto, spesso parliamo di vizio, cattivo abitudine. In realtà siamo di fronte ad una dipendenza, cioè una malattia in sé, non solo perché causa altre malattie, ma perché le dipendenze sono patologie di

percente, cioè siamo di fronte a una sostanza che comporta delle modifiche neurochimiche di alcune zone del cervello, una sostanza che induce a rilascio eccessivo di dopamina e quindi questa cosa crea il bisogno costante, irrefrenabile di consumare e se uno prova a sospendere la nicotina si diventa nervosi, rascibili, poco concentrati, c'è il pensiero fisso di fumare, insomma c'è una vera e propria crisi d'astinenza. Ecco uno dice sì ma posso smettere quanto voglio. Conosco tante persone che hanno smesso con la buona volontà, vero? Ma percentualmente sono poche, molto poche, non più del 3, 4, 5% dei fumatori che prova a smettere ci riesce se andiamo a vedere i dati a un anno di quel tentativo, questo è il punto. Andiamo però alla buona notizia, smettere è difficile, dicevo ma è possibile, è possibile, perché oggi ci sono cure e trattamenti molto efficaci, quindi ribadiamo che molti fumatori vogliono smettere, quindi il 30-40% ogni anno ci pensa, non è vero che i fumatori non vogliono smettere e molti fumatori moltissimi potrebbero smettere, quindi smettiamo di dire che dal fumo non si guarisce il tabagismo è incurabile perché non è vero. Il punto quale bisogna rivolgersi ai servizi per il trattamento del tabagismo, in Italia non sono molto diffusi e questa è una cosa su cui spingere, dobbiamo dircelo, ma sono dei servizi straordinari dove ci sono equipti di esperti, medici, psicologi, per esempio, che danno cure farmacologiche che aiutano a non sentire molto il bisogno di fumare durante il periodo della disintossicazione. Non sono psicofarmaci, attenzione, non sono sedativi, non sono antidepressivi, sono farmaci specialistici che servono solo per la nicotina. Il paziente a meno bisogna di fumare, la stinenza passa senza tutte quelle difficoltà che uno sperimenta che fa da te, il personale disponibile e accogliente, in genere parliamo di un percorso che dura 4, 8, 9 incontri, quindi come dire esperti che ti seguono passo passo settimana dopo settimana e che ti portano a zero. Qual è il punto? Che pochi conoscono queste vie di uscita, perciò dobbiamo informare meglio e di più e soprattutto incoraggiare i fumatori a provarci in questo modo, perché dal tabagismo si guarisce, si guarisce cã per sempre e si ritorna liberi, io dico sia dal fumo che della nicotina, c'è veramente liberi.

Grazie a Professor Biagiottighino, grazie soprattutto di averci ricordato che esistono questi centri, io onestamente non sapevo che esistessero proprio dei centri specializzati nella cura di dipendenza da tabacco, quindi è bene sì, se uno vuole smettere di fumare probabilmente ha senso andare

lì piuttosto che ricorrere al fai da te che mi sembra decisamente più complicato.

Io vi ringrazio di essere rimasti con me anche oggi, noi ci sentiamo lunedì.

Ciao!

Ma perché è un podcast scritto da me, Marco Maisano, riprese e montaggio Giulio Rondolotti, musiche originali Matteo Cassi, supervisione tecnica Gabriele Rosi, responsabile di produzione Denny Stucchi, una produzione One Podcast.

Dream in Dream per One Podcast