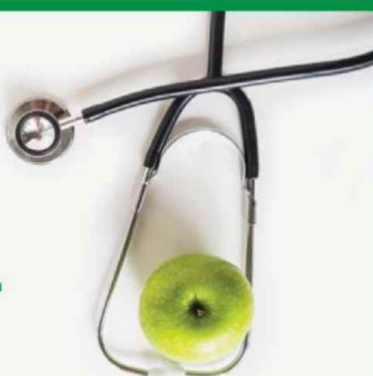


Stammi Bene

i consigli del medico



Smettere di fumare: perché la forza di volontà non basta



di **Stefano Nardini**,
Pneumologo,
ex Presidente
della Società
Italiana
di Pneumologia

Alcune persone non riescono a smettere e spesso vivono questa loro incapacità con grandi sensi di colpa. Sbagliando: perché il fumo è una malattia

in collaborazione con



La recente (e ampiamente pubblicizzata) approvazione di un "nuovo" farmaco per smettere di fumare ha riportato di attualità in Italia la problematica del fumo e della sua cessazione. Problematica che dovrebbe essere discussa con chiarezza e lucidità. Per quale ragione sia opportuno smettere di fumare lo sanno anche i sassi: si rischiano molte malattie anche mortali.

Tuttavia la prima considerazione che fa il fumatore è: perché dovrebbe capitare proprio a me? E pensa al parente o al conoscente, fumatori incalliti, morti molto avanti negli anni. Succede perché il "rischio" non è lo stesso per tutti, legato com'è a caratteristiche genetiche e/o familiari. Se però il nostro ipotetico fumatore non le conosce, come del resto la maggior parte di noi, allora gioca una specie di roulette russa.

Nel dubbio, negli ultimi decenni, molti italiani hanno detto "no" alla nicotina: la percentuale di fumatori maschi sopra i 14 anni è passata dal 54,3% del 1980 al 22,9% del 2025. Ed ecco la domanda: cosa può fare una persona che ancora fuma?

La premessa è che ogni fumatore è diverso. Si pensi che pressoché tutti i giovani hanno provato a fumare, ma non tutti hanno continuato. Il metabolismo della nicotina, ancora una volta determinato geneticamente, fa sì che il fumare attivi oppure no i centri cerebrali del piacere: se li attiva si continua altrimenti no.

Ogni persona che continua, lo fa poi in modo differente. Oltre al numero di sigarette fumate al giorno è indicativo a

che distanza dal risveglio si fuma la prima, ogni quanto tempo si accendono le successive, se si fuma anche la notte (c'è veramente qualcuno che lo fa!). Ciascuna di queste – e altre, meno importanti, caratteristiche – definiscono la dipendenza dalla nicotina, il più importante fattore alla base della abitudine, e determinano la gravità della "malattia-fumo".

Ma, come tutte le malattie, anche il fumo può essere "curato" e "guarito". Ci sono persone che di punto in bianco smettono, sotto la spinta di eventi particolari: un nuovo amore, una gravidanza, la gravidanza della compagna, la malattia o la morte di un amico fumatore, i divieti, il costo crescente della abitudine. Altri non riescono a smettere e spesso vivono questa loro incapacità con grandi sensi di colpa. Sbagliando: perché il fumo è una malattia e il paziente fumatore non ne porta più colpa che se si ammalasse di polmonite o di "pressione alta".

Quindi cosa deve fare chi non riesce a smettere pur avendone motivi? La risposta è semplice anche se non sempre di facile esecuzione: rivolgersi al medico. Sarà il medico, in primis quello di famiglia, che – in base alle conoscenze che ha della persona e di chi le sta intorno – valuterà il profilo di rischio, la priorità dello smettere e il modo migliore per farlo. Anche, in caso, indirizzando il paziente allo specialista di riferimento che, oltre ad assistere la persona con trattamento psicologico, potrà prescrivere farmaci vecchi e nuovi per la dipendenza da nicotina.

