

anch'io GIANFRANCO VISSANI

Che viziaccio!

Fumo

40 sigarette al giorno

Questa voce roca, da gatto morto come la chiamo io, ce l'ho da tempo immemorabile. Già, vorrei ben vedere: fumo tantissimo. Faccio fuori anche 40 sigarette al giorno. E il mio modo di parlare ne risente. Fumo da una vita, anche se per un lungo periodo sono riuscito a smettere. Ben 12 anni senza mozziconi nel posacenere. Poi, sarà stato il 1997, ho ricominciato. Era il periodo di *Uno Mattina* e poi di *Domenica in*: mi ritrovavo sempre impegnato, sotto pressione. E ci sono ricascato.

Da allora non sono più riuscito a dire ad-

dio al tabacco. I miei due pacchetti al giorno non me li toglie nessuno. Devo ammetterlo: ogni tanto ci provo a smettere col viziaccio. Ma credo che sia un problema di testa: di questi tempi viviamo una vita spericolata, di corsa. E il gesto di accendere la bionda funziona da antistress. Sono sincero, io li invidio quelli che sanno prendere le cose con tranquillità. State certi che camperanno più a lungo. Ma che volete, io sono fatto così. Mi tengo le sigarette e cerco di prendermi cura di me in altri modi. Per esempio, mangiando poco e in modo sano.

Sembrerà incredibile, ma per fortuna il

Confessione raccolta da **Federica Maccotta**
Foto di **Massimo Sestini**



CHEF ESTAR TV, Gianfranco Vissani, 60 anni, sbarca su La7 dal 22 gennaio con il programma *Ti ci porto io*. In coppia nella conduzione con Michela Rocco di Torrepadula (moglie di Enrico Mentana), propone ricette e specialità in giro per l'Italia. Anima del ristorante Vissani di Baschi (Terni), che vanta due stelle Michelin, e autore di libri dedicati alla gastronomia, il cuoco cura i menù della nuova classe Executive sui Frecciarossa di Trentitalia e presiede alla cucina dell'Antica Masseria dell'Alta Murgia, struttura pugliese confiscata alla criminalità organizzata.

Il focus dell'esperto

Tutti i metodi per dire addio al tabacco



Testo di Roberto Boffi, pneumologo, responsabile del centro per la prevenzione danni da fumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano

Se smettesse di fumare, il grande chef Gianfranco Vissani potrebbe assaporare meglio le sue pietanze. E non avrebbe più quella parlata roca, né i continui mal di gola: le sigarette asciugano e irritano le mucose, danneggiando le corde vocali.

Ovviamente, tutta la sua salute se ne gioverebbe. Non c'è bisogno di citare le migliaia di studi e di ricerche scientifiche sui danni da tabacco che toccano ogni organo del corpo: dal cervello al cuore e ai polmoni.

Non fumare. Il fumo asciuga e irrita le mucose, danneggiando le corde vocali. Ma, come il grande chef, oltre 11 milioni di italiani (secondo gli ultimi dati Istat) non buttano via il pacchetto. Poco meno della metà ha tentato di abbandonare le bionde, con esiti positivi solo nel 3% dei casi. Per chi vuole davvero dire basta è consigliabile rivolgersi al medico di famiglia o a uno dei quasi 400 Servizi per la cessazione dal fumo di tabacco, gratuiti e attivi presso le strutture del Servizio sanitario nazionale.

Ecco i metodi efficaci e quelli che promettono molto e mantengono poco.

SCIENTIFICAMENTE PROVATI

● **Terapia sostitutiva nicotinic.** Viene prescritta da un medico ed è a base di gomme, cerotti, pastiglie e inalatori che rilasciano una dose controllata di nicotina (col tempo gradualmente ridotta) per contrastare i sintomi dell'astinenza. Alcuni studi dimostrano che le possibilità di smettere aumentano del 50-70% rispetto ai gruppi di controllo o a chi assume un placebo).

● **Farmaci non nicotinici.** Sono due: bupropione e vareniclina, entrambi prescritti dal medico. Agiscono sui meccanismi cerebrali, attenuano il desiderio di fumare e i sintomi dell'astinenza. Dopo tre mesi di terapia smette il 44% dei fumatori trattati con vareniclina e il 30% di chi ha assunto bupropione.

DA CONFERMARE

● **Fitoterapia.** All'Istituto dei tumori di Milano abbiamo sperimentato l'uso di prodotti a base di piante. Abbiamo dato a 30 fumatori incalliti quattro compresse

al giorno, per due mesi, a base di iperico, un'erba dalle proprietà antidepressive, più passiflora e valeriana, noti tranquillanti. I risultati? Ha smesso quasi il 25% dei volontari. Ma la nostra ricerca dovrà essere confermata da ulteriori indagini.

PROMOSI CON RISERVA

● **Counseling psicologico** (di persona o telefonico). Mancano sicure prove scientifiche, soprattutto quando eseguito solo al telefono, però se il dialogo e il sostegno al fumatore che vuole smettere vengono dati da uno specialista esperto in molti casi funziona. I gruppi d'incontro hanno un ulteriore punto di forza: la volontà di chiudere col fumo può essere contagiosa.

● **Libri, dvd, videogiochi, siti internet.** Non sempre da soli bastano, ma possono fornire una buona spinta a smettere. O possono dare un utile rinforzo a chi ci sta provando.

DIDUBBIA EFFICACIA

● **Ipnosi.** Non ci sono studi pubblicati, anche se esperienze di singoli centri sembrano mostrare la sua potenziale efficacia in quattro casi su dieci.

● **Agopuntura e auricoloterapia.** Sottili aghi vengono posti in precisi punti del corpo o solo nel padiglione auricolare. Possono funzionare solo in chi non è un forte fumatore e ha una forte convinzione a smettere.

BOCCIATA

● **Sigaretta elettronica.** Mantiene la gestualità e dà la sensazione d'inalare. Ma può anche non essere innocua perché in certi casi rilascia nicotina assorbita dall'organismo in quantità non ben definite. Se la si aspira troppo forte può rilasciare dalla cartuccia sostanze nocive come la glicerina. Non è sicura come i farmaci sostitutivi e aiuta poco contro l'astinenza.



Vuoi smettere di fumare? Puoi chiedere un suggerimento allo pneumologo Roberto Boffi (roberto.boffi@ok.rcs.it).



tabacco non mi pare abbia avuto alcun effetto sulla mia capacità di sentire odori e sapori. So che a molte persone capita di diventare meno sensibili. A me non è successo. Giuro: nel periodo in cui ho smesso non ho sentito alcuna differenza.

Se alla voce rauca ormai mi sono abituato, qualche problemino ce l'ho a livello di polmoni. **Spesso mi trovo a combattere con tosse e catarro. E lì non posso fare a meno di ammetterlo: c'è lo zampino delle sigarette.** Purtroppo non smetto neanche con la gola in fiamme... Quando mi succede, faccio l'unica cosa sensata: vado dal medico, ascolto il suo parere (tranne che per lo stop al fumo) e prendo le medicine che mi dà. Niente di più, niente di meno.

La mia unica accortezza per stare alla larga dai malanni, appena fa freddo, è coprirmi bene la gola. Una bella sciarpa e via: mica posso fermarmi. Soprattutto adesso che faccio su e giù per l'Italia, per il programma *Ti ci porto io*, a scoprire specialità tipiche. E a raccontarle, con la mia voce da gatto morto.

Gianfranco Vissani

Il consiglio di Gianfranco per te

★ Non imitarmi e non fumare!
E se fumi cerca di smettere!

Loro hanno smesso così



DREW BARRYMORE, 37 anni, attrice
«Sono stata una fumatrice incallita per otto anni. Nel 2003 sono riuscita a chiudere col metodo di un russo, Yefim Shubentsov, fra terapia di gruppo e sedute individuali».



SERGIO CASTELLITTO, 58 anni, attore
«Smettere di fumare è stato come ritrovare una strada, come ritrovare un amico (me stesso) di cui avevo perduto le tracce. Io ci sono riuscito grazie al metodo **Easyway**».



SANDRO VERONESI, 53 anni, scrittore
«Ho ancora tanta voglia di sigarette, ma non ci ricasco, sono sicuro. La soluzione è arrivata grazie al manuale di **Allen Carr**. È facile smettere di fumare se sai come farlo».



BEN AFFLECK, 39 anni, attore
«Ho smesso di fumare con l'ipnosi: ti siedi su una sedia, sorreggi dell'acqua e il medico parla con te per un'ora e ti spiega quanto la nicotina sia velenosa».



BIANCA BERLINGUER, 52 anni, direttore del Tg3
«Con la legge Sirchia, ho detto basta. Non potendo accendermi la sigaretta in redazione, sarei dovuta scendere ogni volta in giardino: non era più un piacere».



GWYNETH PALTROW, 39 anni, attrice
«L'ultima sigaretta l'ho fumata quando ho saputo di essere incinta. Sentivo che era giusto smettere, per non mettere in pericolo la salute della mia bambina».



FERZAN OZPETEK, 52 anni, regista
«Smettere di fumare? Io ci ho messo sei ore con il metodo **Easyway** di Allen Carr, un approccio psicologico per rimuovere la convinzione che le sigarette offrano piacere e sostegno».

