

DI FRANCESCO GIORGIANNI

«**H**o smesso di fumare migliaia di volte, l'ultima è stata cinque minuti fa». La battuta è tra le migliori sul fumo. Chiudere con il tabacco si sa, è dura. Però si guadagna in salute, è scientificamente provato. James Woods, nel film grottesco «L'occhio del gatto» (1985), per far contenta la moglie, si affida a una clinica per smettere di fumare. I metodi sono brutali e coercitivi: il paziente viene controllato da agenti invisibili e se cede alla tentazione di accendere anche solo una sigaretta, gli agenti minacciano di tagliare il mignolo a sua moglie. Per non arrivare a questo, ecco i nostri consigli per chiudere con il fumo; leggete anche il libro di Allen Carr «È facile smettere di fumare se sai come farlo» dal quale sono tratte queste indicazioni.

10 consigli per...



Vedi, leggi e... smettiti!

Alcune delle indicazioni dell'articolo sono tratte dal best seller di **Allen Carr**

«È facile smettere di fumare se sai come farlo»

Edizioni EWI, 10 euro, (11 milioni di copie vendute nel mondo); il metodo è illustrato anche in un Dvd.



1 COSA VI DÀ IL FUMO? Iniziate a convincervi che le sigarette non vi danno assolutamente nulla. Ogni fumatore cerca di giustificare razionalmente perché fuma, ma ogni ragione che espone è falsa e illusoria. Piacere? Gioia? Rilassamento? Sostegno? Carica? Tutte illusioni a meno che non si consideri un piacere indossare un paio di scarpe strette per godere quando le si toglie.

2 SIATE CONSCI CHE AVETE UNA DIPENDENZA DA FUMO Poiché i sintomi d'astinenza da nicotina non comportano dolori fisici ma semplicemente una sensazione di vuoto e insicurezza, inseparabili dalla sensazione di fame o di normale stress, e poiché questi sono proprio i momenti in cui accendiamo una sigaretta, tendiamo a considerarli normali e non li riconosciamo come sintomi dell'astinenza. La dipendenza chimica è facile da superare visto che un fumatore rie-

sce tranquillamente a superare una notte senza fumare.

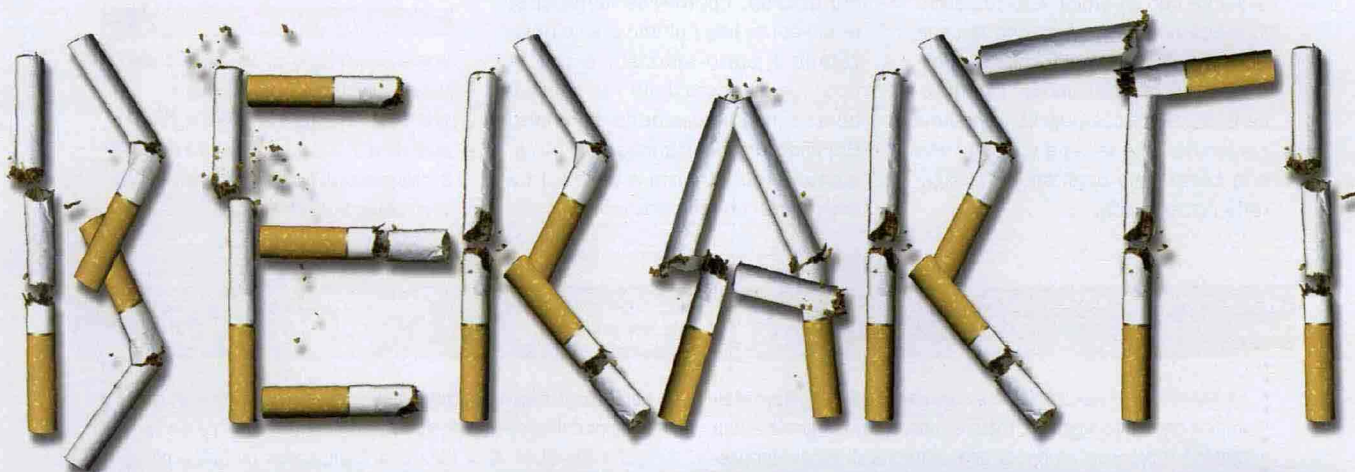
3 «NE FUMO SOLO UNA» È un mito da sfatare. È proprio «una sola» che fa iniziare o riprendere. Non esiste una sigaretta singola, ma si innesca una reazione a catena difficile da interrompere. Dunque, ridurre non funziona mai, perché necessita di un continuo autocontrollo per il resto della vita. Si tratta di una tortura autoimposta perché diminuire il numero delle sigarette farà sentire sempre peggio. Smettere è la mossa risolutiva ed è di gran lunga più facile e meno penoso che limitare le boccate.

4 CHIEDETEVI PERCHÉ FUMATE Le principali ragioni per cui si fuma sono noia, stress, rilassamento e concentrazione. Ma nessuna di queste ragioni è valida. La sigaretta non aiuta ad alleviare stati di noia, né tantomeno stimola la concentrazione.

Cercare di capire che quelle che noi consideriamo sigarette «irrinunciabili» per la nostra vita (quella dopo mangiato, o dopo il caffè), non ci mancheranno. Non è la sigaretta in sé a essere speciale ma è l'occasione a essere speciale.

5 PENSATE ALLA SALUTE Siate consci che fumare fa male. Il corpo è il mezzo che vi consente di vivere e tutti diciamo che la salute è il bene più prezioso che possediamo; qualunque miliardario ammalato in modo grave lo può dire. Il nostro corpo è l'unico mezzo di cui disponiamo per affrontare l'esistenza. Fumando si permette alla ruggine di intaccarlo. Non ci sono soluzioni di riserva.

6 IL MOMENTO GIUSTO È ORA Quando si decide di smettere non bisogna cadere nel tranello: «Non ora: dopo!». Cercando di al- ➤



dal Fumo!

VOLETE SMETTERE MA NON SAPETE DA CHE PARTE COMINCIARE?
VI ELENCHIAMO UNA SERIE DI OTTIME RAGIONI PER FARLO.
E UN DECALOGO DA TENERE SEMPRE CON VOI.



lontanare il pensiero dalla mente. Stabilire ora una tabella di marcia rispettarla con scrupolo. Una vera trappola consiste nell'autoconvincersi che «ora» non sia il momento giusto perché «ora» è una situazione particolare, difficile o stressante. Falsità. Noi riteniamo di vivere in continua tensione ma non è vero.

7 SMETTERE PUÒ ESSERE UN SOLLIEVO Si sceglie il momento e si decide che non si fumerà mai più. Non bisogna sentirsi tristi pensando sopra, ma invece bisogna esserne lieti. Che piaccia o no fumare è una truffa. Anche le persone intelligenti possono venire truffate, ma è solo un pazzo chi, avendo scoperto la truffa, continua a farsi imbrogliare.

8 GODETEVI LA CENA E BASTA Una delle classiche molle che fa scattare la voglia di ricominciare a fumare è la cena, soprattutto al ristorante con gli amici. L'ex fumatore in realtà non si sta godendo la cena perché il suo cervello è pieno di associazioni mentali come: sigaretta-cena, sigaretta-compagnia. Rendetevi conto che le cose belle sono la cena e la compagnia degli amici: la sigaretta no, le rovine.

9 EVITATE IL «SOLO UN TIRO» C'è chi lo fa per trovarlo spiacevole e convincersi di aver fatto la scelta giusta, smettendo. Ma è pericoloso: anche solo un tiro può innescare di nuovo la reazione a riprendere a fumare. Il solo tiro tiene in vita il «piccolo mostro» (della dipendenza) che è stato nutrito per anni dal fumo delle sigarette. «Il piccolo mostro» deve essere privato di qualsiasi nutrimento e fatto morire.

10 SAPPIATE CHE PASSERETE UN MOMENTO STUPENDO TRA POCHE SETTIMANE È il momento della rivelazione, che si manifesta più o meno tre settimane dopo aver smesso. Il cielo sembra più limpido. Improvvisamente ci si rende conto che l'ultimo anello della catena è stato spezzato e che si può vivere il resto della vita senza il benché minimo desiderio di fumare. Coincide di solito anche con il momento in cui si inizia a vedere i fumatori con commiserazione.

Agopuntura

Accento francese, occhi a mandorla e Amodi gentili. Il dottor Binh Ninh Khuong, medico esperto in agopuntura, non ha dubbi: «In quattro sedute riesco, a far smettere di fumare». «Anticamente l'agopuntura era usata in Cina per sconfiggere la dipendenza dell'oppio quando questa droga era un flagello. E ci riusciva. Uso le stesse tecniche per combattere la dipendenza da fumo di tabacco. L'agopuntura si basa sulle teorie mediche orientali che considerano l'organismo come un intreccio di flussi energetici da riequilibrare. Gli aghi si applicano su testa, viso, mani e piedi. Già dalla prima seduta si smette di fumare, mentre le altre tre sedute consolidano il risultato».

Per approfondire

www.smettere-di-fumare.info/

Notizie e informazioni per smettere.

www.salute.gov.it/dettaglio/pdPrimoPiano.jsp?id=77&sub/

Decalogo a cura del Ministero della salute.

www.easywayitalia.it/

Il metodo di Allen Carr.

Altri metodi per dire addio alla sigaretta

LA SIGARETTA ELETTRONICA (e-cigarette) È un dispositivo elettronico che imita sigarette, sigari e pipe. Funziona grazie a una batteria e produce vapore di una soluzione di glicole propileno, glicerolo, nicotina (in quantità variabile) e un aroma vegetale. Ne risulta un vapore acquoso che inalato permette di provare un sapore e una sensazione simile a quella provata inalando il fumo di una sigaretta. Non c'è combustione quindi i rischi legati ai fattori cancerogeni del catrame sono eliminati.

LA GRAFFETTA o l'orecchino antifumo Per smettere di fumare viene inserito per circa 50 giorni tra il padiglione ed il lobo dell'orecchio: vengono messe graffette

dorate, fili di seta o placche. Il funzionamento è basato sugli stessi principi dell'agopuntura. Non ha controindicazioni particolari.

CHEWING-GUM ALLA NICOTINA Contengono un basso contenuto di nicotina e servono a limitare i sintomi dell'astinenza, come i cerotti (transdermici) alla nicotina (patch) che rilasciano gradualmente nicotina nell'organismo. L'efficacia è limitata alla dipendenza chimica, non a quella psicologica.

VACCINO Produce degli anticorpi che bloccano la nicotina immessa nell'organismo, e ne impediscono il passaggio alle cellule cerebrali. I recettori nervosi non sono più in grado di liberare la dopamina e le altre sostanze che regolano le sensazioni di piacere.

