

# Più efficacia nella cura

## Intervista al dottor Jacques Philippe Blanc



Team di consulenza in tabaccologia.

Da sinistra a destra: Stefania Casoni, Jacques Philippe Blanc, Paola Villani

**D: Da 2 anni e mezzo si occupa di tabaccologia presso l'Ospedale Italiano. Può fare un bilancio di questa attività?**

**R:** La consultazione di tabaccologia è iniziata alla fine del 2005 grazie all'appoggio del dottor M. Pons e della dottoressa S. Chimchila Chevili: nata inizialmente in sordina, ha riscontrato nel corso del tempo largo interesse sia da parte dei pazienti che da parte dei curanti. Tale adesione è dovuta, sia, all'introduzione nel 2007 della legge sull'interdizione del fumo negli spazi pubblici, sia, ad una efficace campagna di sensibilizzazione promossa dai media.

Il servizio deve il suo successo anche all'impegno profuso dalle mie collaboratrici, Paola Villani e Stefania Casoni, che sono divenute delle vere e proprie consulenti in tabaccologia grazie a corsi di aggiornamento regolari che rientrano in un progetto nazionale di formazione voluto dall'Ufficio federale della sanità pubblica.

**D: Come possiamo comprendere meglio le motivazioni che aiutano il fumatore a smettere?**

**R:** La dipendenza è il nome che noi diamo a quei comportamenti a cui le persone danno un'insana priorità a causa di

un sistema motivazionale alterato. La nicotina crea dipendenza e pochi sanno che ha un potere di assuefazione quasi quanto l'eroina. Il fumatore che decide di smettere deve trovarsi in uno stato motivazionale adeguato; deve mettere in atto un cambiamento di vita e naturalmente deve essere supportato sia sul piano psicologico che farmacologico (solo il 5% dei fumatori riesce a smettere con le proprie forze). Di norma prima di divenire un ex fumatore occorrono in media dai 2 ai 5 tentativi; ogni tentativo deve essere vissuto come un'esperienza di apprendimento che avvicina alla meta prefissata.

**D: È vero che alcune sigarette sono meno dannose di altre?**

**R:** Purtroppo no! Il fumatore per mantenere i livelli di nicotina costanti inala più profondamente o aumenta il quantitativo di sigarette cosiddette "light". D'altro canto proprio per evitare l'inganno promosso dall'industria del tabacco, l'appellativo "light" o "mild" è stato proibito dalla Comunità Europea.

**D: Quanto è dannoso il fumo passivo?**

**R:** Il fumo passivo rappresenta un rischio per la salute. Nel 2002 l'International Agency for Research on Cancer - IARC - ha ufficialmente dichiarato che il fumo passivo è cancerogeno. Le ricerche più recenti mostrano che un'unica esposizione di mezz'ora al fumo passivo è sufficiente per indebolire temporaneamente il cuore. Ogni esposizione, per quanto limitata, è nociva per la salute. Secondo una stima prudenziale basata su ricerche, in Svizzera ogni anno muoiono a causa del fumo passivo alcune centinaia di persone.

**D: Può un ridotto consumo di sigarette essere una via per smettere di fumare per quei fumatori che non sono motivati a farlo?**

**R:** Un fumatore accanito può ridurre gradualmente il suo quantitativo giornaliero di sigarette con l'aiuto di sostituti nicotinici diminuendo, da un lato, i rischi per la salute e aumentando, dall'altro, la propria autostima e fiducia nel raggiungere un'astinenza totale. Utilizzando tale metodica diversi studi hanno dimostrato che si poteva aumentare del 10% il numero dei pazienti che aveva smesso di fumare da circa un anno.

**D: È possibile ridurre il danno da fumo?**

**R:** Sì. La politica del governo in materia è estremamente importante; per esempio è fondamentale rendere il fumo più costoso, contrastare l'enorme potere delle lobby del tabacco e fare in modo che i fumatori capiscano a fondo le sofferenze a cui vanno incontro come conseguenza della loro abitudine tabagica.

### Quanto sei dipendente dal fumo?

	dipendenza moderata	dipendenza forte	dipendenza molto forte
numero sigarette al giorno	10-15	16-30	oltre 30
tempo tra risveglio e prima sigaretta	>30 minuti	5-10 minuti	< 5 minuti