

GRAZIE NON FUMO

di Lucia Fabi

Ci capita spesso di parlare o di interessarci di problemi e tematiche importanti che in qualche modo vorremmo risolvere ma che purtroppo, malgrado i nostri sforzi, non riusciamo a venirne a capo.

Ebbene, un problema che ci riguarda da vicino e che per molti aspetti possiamo controllare e gestire è quello riguardante la salvaguardia della salute.

Su questo argomento ci sarebbe molto da scrivere e da discutere, in particolare per le incertezze governative e legislative che non corrispondono ai dettami che l'art. 32 della Costituzione prescrive: «La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività...».

Non è mia intenzione, per ovvi motivi, trattare l'argomento alla «Diogene» trasmissione peraltro, molto interessante e mirata. Mi occuperò invece, come del resto ho già fatto, di qualche aspetto particolare. In questo numero mi soffermerò su un problema che direttamente e indirettamente interessa tutti: il fumo.

Si parla sempre più spesso dei danni prodotti dal fumo delle sigarette non solo sui fumatori ma soprattutto sui cosiddetti fumatori passivi, coloro cioè che sono costretti a respirare fumo delle sigarette accese da altri.

È stato accertato che è più pericoloso il fumo passivo in quanto contiene una maggiore percentuale di monossido di carbonio e di altri composti molto nocivi. Una recente indagine ha rilevato che il 60% dei non fumatori vive quotidianamente in ambienti inquinati dal fumo delle sigarette altrui. Un altro studio ha calcolato che, se in Italia si smettesse completamente di fumare si salverebbe il 25-30% delle persone che ogni anno muoiono di tumore.

Di fronte ai molti allarmanti dati che le campagne anti-tabacco ci forniscono, di fronte ad un'informazione al-

quanto obiettiva sui danni provocati dal fumo delle sigarette, di fronte ai tanti metodi che i giornali e le pubblicità continuano ad illustrare per smettere di fumare, ancora pochi, considerata la moltitudine dei fumatori, sono quelli che riescono a smettere.

Discutere con un fumatore incallito e trovarsi d'accordo sui danni della sigaretta e sull'opportunità di togliersi il vizio è molto facile, ma le difficoltà si incontrano nel momento in cui si cerca di mettere in pratica i buoni propositi perché intervengono fattori di ordine fisico e psicologico. Tra i primi si possono catalogare i «deboli» coloro cioè che conoscono i rischi che corrono, ma al richiamo della dipendenza della nicotina, non riescono a opporre la minima resistenza. Ci sono anche i «calcolatori» che fumano per non ingrassare, giudicando i rischi di qualche chilo in più peggiori di quelli del tabacco. Tra i molteplici fattori psicologici invece, c'è ad esempio chi ha paura di perdere un sostegno nei momenti di difficoltà, c'è il «nervoso» che usa la sigaretta come improprio strumento di rilassamento o concentrazione, c'è chi soffre di solitudine e si sente meno solo con una sigaretta accesa tra le dita.

Queste ed altre motivazioni fanno sì che smettere di fumare costituisca un grosso problema che può essere risolto a condizione di essere veramente convinti di volerlo fare.

La decisione di eliminare il fumo è una scelta personale. Perché si possa parlare di successo è necessaria una ferma volontà accompagnata eventualmente da un appropriato metodo (agopuntura, auricoloterapia, mesoterapia, omeopatia, ecc.).

Solo dimostrando a noi stessi la grande forza di volontà e determinazione di cui siamo stati capaci potremo rispondere con orgoglio: «Grazie non fumo».

