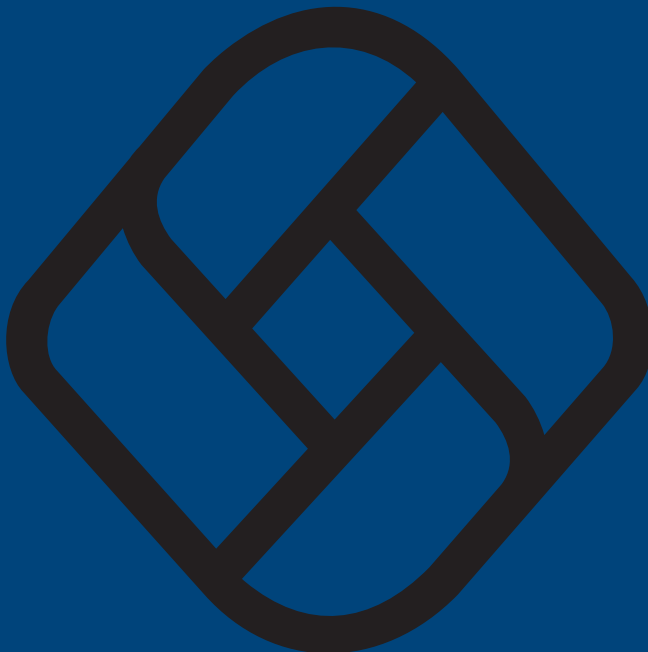


CENTRODIAGNOSTICOITALIANO



LIFE FROM INSIDE

# INSIEME PER SMETTERE DI FUMARE





Se stai leggendo, hai già compiuto il primo importante passo: decidere di smettere di fumare. Nelle prossime settimane affronterai varie situazioni, avrai molte piacevoli sorprese (come salire 2 piani di scale molto più facilmente) ma dovrai anche gestire momenti in cui probabilmente avrai la forte tentazione di riprendere a fumare.

Non si smette da un giorno all'altro, ci vuole tempo per abituarsi. Molti hanno smesso con successo, altri hanno provato a smettere anche 2 o 3 volte, ma poi hanno ricominciato.

Non ti preoccupare se è successo anche a te, potrai trarre delle utili considerazioni dalle tue precedenti esperienze e vedrai che ce la potrai fare. Smettendo di fumare diventerai più orgoglioso di te stesso ed anche i tuoi famigliari ed i tuoi amici ti guarderanno con occhi diversi.

Il tuo medico sarà il tuo primo riferimento. Avrai in lui un supporto professionale, che ti potrà spiegare tutti gli aspetti della cessazione del fumo, da quelli fisici a quelli psicologici.

Circa l'80% dei fumatori vorrebbe smettere. Solo il 10-30% di tutti i fumatori frequenta cliniche che aiutano a smettere di fumare.

## **Le regole d'oro**

- Affronta la situazione giorno per giorno, non porti obiettivi a lunga scadenza: pensa ad essere un non-fumatore per le prossime 24 ore, non preoccuparti oggi di porti obiettivi a lunga scadenza.
- Riesamina spesso i progressi compiuti, congratulati con te stesso.
- Gratificati con piccoli doni che potrai comprare con il denaro risparmiato non acquistando più le sigarette.
- Smettere di fumare non dipende solo dalla forza di volontà, ma soprattutto da una buona organizzazione nell'affrontare questo periodo.
- Ogni giorno che passa la tua dipendenza dal fumo diminuisce.
- Anche un solo "tiro" renderebbe vani tutti i tuoi sforzi fatti fino ad ora.

## **Stabilire una data**

Stabilisci con il tuo medico la data in cui smetterai di fumare, un giorno che preferibilmente possa essere tranquillo, libero da stress.

Comunica questa data ai tuoi familiari, amici, colleghi, che, in molti casi, hanno dimostrato di essere in grado di fornire sostegno nei momenti di maggiore bisogno.

Elimina i pacchetti di sigarette, accendini, posacenere da casa, dalla macchina, dall'ufficio, in tutti i luoghi dove abitualmente li riponi.

Se hai già tentato una o più volte di smettere senza successo, cerca di pensare quale è stato il fattore principale per cui hai ripreso a fumare.

## **Benefici**

Smettendo di fumare potresti andare incontro a varie situazioni dovute alla mancata assunzione di nicotina.

Sarà del tutto normale quindi di provare ansia, irrequietezza, insonnia, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, mal di testa.

Ricorda: riprendere a fumare non è una soluzione, e ti darà un beneficio solo momentaneo.

I benefici che invece avrai smettendo saranno molti:

- Ti accorgerai che i cibi avranno un altro sapore, e gli odori saranno molto più intensi di quello che ricordavi.
- Il tuo aspetto migliorerà notevolmente: alito più fresco, non più dita e denti gialli, la pelle diventerà più luminosa.
- Non fumando, avrai un notevole risparmio economico, che ti consentirà di regalare e regalarti tanti piccoli piacevoli pensieri.
- Non fumando avrai più fiducia in te stesso.

## Consigli pratici

Se provi:

**Irrequietezza, ansia** cerca di cambiare situazione per esempio prenditi una pausa e fai alcuni respiri profondi, una passeggiata, una chiacchierata con un amico, un bagno rilassante; sono tutti espedienti che ti possono aiutare a ridurre la tensione.

**Insonnia**, se fai fatica a dormire, evita di bere il caffè dopo cena e riduci il consumo di bevande ricche di caffeina come tè, coca cola; un bicchiere di latte caldo prima di coricarti può essere un ottimo rilassante.

Incrementare l'attività fisica, passeggiate a piedi oppure un po' di palestra, oltre che a mantenerti più in forma, aiutano ad arrivare più rilassati ed un po' più stanchi la sera e prendere sonno più facilmente.

**Difficoltà di concentrazione**, se hai difficoltà a concentrarti cerca di rilassarti per un momento, se è possibile fai una piccola passeggiata.

**Stipsi**, alcune persone smettendo di fumare riferiscono questo tipo di disturbo, che è superabile bevendo molta acqua e mangiando cibi ricchi di fibre: frutta, verdura, alimenti integrali, che aiutano anche a depurare l'organismo.

## Abitudini

- Fumare a fine pasto dopo il caffè è molto frequente, ma ci sono molte cose che puoi fare per evitarlo. Cerca di mangiare con tranquillità, assaporando i cibi. Se puoi evita di bere il caffè, questo aiuterà molto a non avere il desiderio di accendere una sigaretta: il legame caffè-fumo infatti è molto forte.

Finito il pasto, muoviti subito in modo da distrarti dalla necessità di una sigaretta. Lavarsi i denti immediatamente dopo il pasto riduce molto il desiderio di fumare.

- Se eri abituato a fumare mentre parlavi al telefono, cerca di cambiare le azioni abituali che facevi.

Se di solito stai seduto, prova a stare in piedi, impugna la cornetta con la mano con cui di solito fumavi, procurati dei piccoli oggetti da tenere a portata di mano per impegnare le mani in modo che non ti manchi la sigaretta.

- Per evitare di fumare in automobile mastica una gomma o della liquirizia, tieni il finestrino un po' abbassato in modo che l'aria fresca possa circolare.

Ovunque sia possibile, ristoranti, treni, aerei, alberghi, scegli gli spazi destinati ai non fumatori, sarà più facile non avere desiderio di una sigaretta.

- Se distrai immediatamente il pensiero, il desiderio impellente di sigaretta che provi, dura solo pochi minuti, circa 5, dopo diventa nettamente inferiore. Per cui quando hai questi momenti prova ad aspettare 5 minuti e fai dei respiri profondi e vedrai che la situazione migliorerà.
- Bevi un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, lentamente, tenendo l'acqua in bocca per un attimo prima di deglutire.
- Cerca di occupare la bocca masticando una gomma o una caramella e tieni occupate le mani; giocherella con una matita o scarabocchia qualcosa. Cerca di distrarti.

## **Risparmio**

Oltre all'immenso vantaggio in termini di salute smettere di fumare significa risparmiare.

Fai un rapido calcolo di quanto costa una settimana di fumo, o meglio ancora un anno; con questi risparmi regalati piccole cose che ti piacciono, la prima settimana, il primo mese, e così via.

## **Peso**

L'aumento di peso è una preoccupazione molto frequente per chi decide di smettere di fumare, ed a volte è uno dei motivi per cui si ritorna a fumare, nella errata convinzione che questo porterà a dimagrire. E' vero, un certo aumento di peso può esserci, ma in genere non è superiore ai due o tre chili e non tutti comunque ingrassano. L'aumento ponderale è legato al fatto che smettendo di fumare

il metabolismo generale rallenta e si tende ad avere più appetito. Grandi aumenti di peso però sono legati al ricorso a cibo e dolci in quantità. In chi smette di fumare, infatti c'è la necessità di avere bocca e mani impegnate, per sopperire alla mancanza della sigaretta.

- Mangia con tranquillità, lentamente, il senso di sazietà insorge dopo 15 minuti, se aspetti probabilmente non avrai voglia di un secondo piatto.
- Dolciumi, alcool e cibi ricchi di grassi non sono necessari ai fini nutrizionali. Introduci nella tua dieta grandi quantità di frutta e verdura, preferisci cibi alla griglia o bolliti, piuttosto che fritti.
- Bevi molta acqua.
- Preferisci sempre cibi a basso contenuto calorico, come latte scremato, alimenti a basso contenuto di zuccheri; se fai degli spuntini ricorri alla frutta o sgranocchia delle carote.
- Un po' di attività fisica ti aiuterà a perdere calorie: sali le scale a piedi, vai a lavorare in bicicletta; se prendi un mezzo pubblico scendi una fermata prima o parcheggia la macchina un po' più lontano del solito in modo da camminare almeno 15 minuti al giorno.

**La nicotina** contenuta nelle sigarette è una sostanza che determina assuefazione fisica e per questo rende difficile ad alcune persone di smettere di fumare. Agisce sul sistema nervoso centrale e su quello autonomo, stimolando i recettori nicotinici del cervello. Causa alterazioni dell'umore, dell'apprendimento, della concentrazione, della prontezza e delle prestazioni.

La nicotina agisce da stimolante a basse dosi e da rilassante a dosi elevate. L'assuefazione ha inizio con la prima dose, anche se chi fuma per la prima volta di solito prova un senso di nausea e vertigini. La maggior parte dei fumatori aumenta il numero delle sigarette finché raggiunge i livelli personali di tolleranza.

Nelle 24 ore successive ad una brusca interruzione del fumo, possono essere accusati uno o più dei seguenti sintomi:

- Intenso desiderio di nicotina

- Irritabilità
- Frustrazione o paura
- Ansia
- Difficoltà di concentrazione
- Irrequietezza
- Diminuzione del battito cardiaco
- Aumento di appetito o di peso
- Cefalee
- Disturbi del sonno

## **Strategie di intervento per la disassuefazione**

### *I cerotti transdermici alla nicotina*

I fumatori fortemente motivati ad abbandonare il fumo non devono sottovalutare l'impegno e le difficoltà che questa decisione comporta, e devono essere consigliati dal medico curante affinché il loro tentativo porti al successo atteso.

Il cerotto è strutturato in modo tale da permettere un rilascio lento e continuo di nicotina per un periodo di 24 ore così da sostituire approssimativamente il quantitativo che normalmente si aspira con le sigarette.

Il cerotto transdermico aiuta a prevenire o a ridurre molti dei sintomi causati dall'astinenza da fumo ed a diminuire il desiderio di sigaretta.

Le possibilità di successo aumenteranno se il paziente seguirà i consigli comportamentali suggeriti dal medico e dallo psicoterapeuta.

La durata del trattamento deve essere stabilita individualmente e la scelta del dosaggio deve essere valutata in funzione del numero di sigarette fumate quotidianamente dal soggetto.

Gli effetti collaterali, generalmente di lieve entità, sono: irritazione cutanea, nausea, cefalea, disturbi



del sonno e vertigini. L'irritazione cutanea può essere ridotta al minimo, variando giornalmente la zona di applicazione.

La terapia sostitutiva nicotinic è controindicata nei fumatori occasionali, in gravidanza e durante l'allattamento, soggetti in età pediatrica, soggetti che abbiano avuto infarti o accidenti cerebrali, soggetti che abbiano sofferto o soffrano di difetti di circolazione di qualsiasi natura, soggetti che soffrano di palpitazioni, aritmie cardiache, malattie cardiache, ipertensione arteriosa, ipertiroidismo, diabete e feocromocitoma, soggetti con malattie cutanee che possono impedire una corretta applicazione dei cerotti.

Si consigliano controlli medici periodici, in modo da verificare i progressi effettuati nell'abbandono del fumo.

Infine, per i fumatori cronici, che non riescono a stare senza il fumo perché sono i più incalliti e dipendenti, esistono medicinali a base di bupropione e varecilina che agiscono sul sistema nervoso centrale attenuando il desiderio di fumare. Tali farmaci vanno prescritti dal medico dopo opportuna valutazione clinica e anamnestica. Insomma, esistono varie alternative per guarire dal fumo ed è importante, quindi, rivolgersi a centri specializzati seri e qualificati che possono seguire il “fumatore pentito” sotto ogni punto di vista (psicologico e fisico) e che offrono protocolli autorizzati a livello nazionale ed internazionale, diffidando di chi, invece, promette miracoli con metodiche innovative spesso non ancora avvallate da studi scientifici.

## **Guida per vivere liberi dal fumo**

### ***Alternative al fumo***

Se voglio:

- Soddisfare un desiderio spasmodico di nicotina in qualunque momento, invece di fumare posso: *utilizzare una forma di terapia nicotinic sostitutiva; aspettare che passi lo stimolo (uno stimolo*

*dura 5-6 minuti); bere acqua o succo di frutta; o distrarmi facendo del moto o parlando ad un amico.*

Se voglio:

- essere corroborato o rinvigorito come prima cosa al mattino; dopo pranzo; a metà pomeriggio, invece di fumare, posso:

*fare del moto salendo le scale, facendo una passeggiata o praticando jogging a passo lento.*

Se voglio:

- rilassarmi, ridurre lo stress e vincere sensazioni quali la collera e la paura, dopo una lunga giornata; dopo aver ricevuto buone o cattive notizie; durante o dopo una discussione, invece di fumare, posso:

*fare visualizzazione, meditazione o stretching; tendere e rilassare i muscoli uno per uno;*

*fare opera di autoconvincimento (anche questa passerà e sinora ce l'ho sempre fatta);*

*contare fino a 10; cambiare lo scenario che mi circonda lasciando la stanza, facendo una passeggiata o guidando; parlare a un amico fidato o a un parente; unirmi ad un gruppo di sostegno; o chiamare un numero verde telefonico per la lotta al fumo.*

Se voglio:

- mangiare o avere qualcosa in bocca, tra un pasto e l'altro; quando sono solo; quando mi sento stressato o annoiato; durante le pause di lavoro, invece di fumare, posso:

*bere acqua, succo di frutta o altri liquidi ipocalorici, tenendo la tazza o il bicchiere con la mano che usavo per fumare; masticare gomme senza zucchero o altri cibi ipocalorici; o lavarmi i denti o fare sciacqui col collutorio.*

Se voglio:

- tenere le mani occupate in qualunque momento, invece di fumare posso:

*giocare con matite, clips o altri oggetti; o cominciare a praticare un hobby che richieda l'uso delle mani.*

## **Suggerimenti per rimanere liberi dal fumo**

### *Cosa potete fare*

- Riposatevi molto
  - concedetevi sonno sufficiente la notte e non esitate a schiacciare un sonnellino durante il giorno.
- Abbiate cura di voi stessi
  - bevete molti liquidi e consumate tre pasti salutari e bilanciati; gli spuntini devono contenere poche calorie
- Usate il sistema di supporto
  - chiedete aiuto quando ne avete bisogno. Non cercate di fare affidamento solo sulla forza di volontà
- Siate gentili con voi stessi
  - consideratevi un non fumatore ed evitate di esercitare troppa pressione su voi stessi se siete meno attivi del solito. Datevi il tempo di adattarvi al nuovo stile di vita da non fumatore.
- Tenetevi occupati
  - progettate e fate cose che vi piacciono e state con le persone che sono di sostegno nei momenti di astinenza, specialmente la sera o durante i weekend.
- Pensate a voi stessi come dei non fumatori
  - trascorrete ogni giorno un po' di tempo in tranquillità pensando a voi stesso come un non fumatore.
- Smettete un giorno per volta
  - rimanete nel presente e prendete ogni giorno come viene: evitate di preoccuparvi per il futuro.
- Siate consapevoli dei sintomi di astinenza da nicotina
  - imparate come affrontarli usando le strategie per combatterli
- Usate forme di terapia nicotinicistica sostitutiva, se ve lo prescrive il medico.
  - il farmaco può aiutarvi a non riprendere il vizio. Seguite strettamente le indicazioni che vi vengono

date.

- Se ricadete riprovate. Non rinunciate. Le possibilità di riuscire aumentano ad ogni tentativo.

### **Cose da evitare**

- Evitate gli stimoli e le situazioni di stress
- rimanete lontani dalle sfide alla vostra astinenza, specialmente nelle prime tre settimane dopo aver smesso. Quando non è possibile, preparatevi ad affrontarle da non fumatore usando un' appropriata strategia.
- Evitate tentazioni ed evitate di mettere alla prova voi stessi
- non siete mai fuori pericolo. Non potete fumare “solo una sigaretta”

### **Cose alle quali dovrete pensare**

- Ricordatevi dei benefici dello smettere
- ricordate a voi stessi i motivi per i quali avete smesso di fumare e i rischi che correreste se ricominciaste
- Ricordatevi che essere un non fumatore.
- è un impegno a lungo termine.

Avete scelto di sostituire il fumo con nuove strategie che rappresentano un nuovo modo di vita.

### **Smettere per vincere**

1. Imparare a smettere di fumare è come imparare ad andare in bicicletta. Più vi esercitate, più avete successo. Cadere dalla bicicletta non significa che non imparerete ad andarci. Ricominciare a fumare non significa non poter smettere. All'inizio potete sentirvi un po' barcollanti. Potete anche cadere. La maggior parte degli ex fumatori ha provato a smettere almeno tre volte prima di riuscirci. Perciò, ritornate su quella bicicletta.

2. Quando smettete per la prima volta, potete sentirvi stanchi, irritabili ed irrequieti, ma la maggior parte di questi effetti spariranno entro due-quattro settimane.
3. Avete bisogno d'aiuto? Le terapie nicotiniche sostitutive possono ridurre i sintomi da astinenza. Il vostro medico può prescrivervi questi farmaci e può darvi altri suggerimenti per aiutarvi a smettere.
4. Oh! Avete fumato una sigaretta ad un party? Questa è solo una deviazione. State attenti alle tentazioni che vi conducono a ricominciare. Capitano molti scivoloni quando vi rilassate a casa o ad una festa. Lo stress e la noia possono essere segnali pericolosi per gli ex fumatori. Pensate a come affrontarli. Provate col cerotto o respirate profondamente invece di ricorrere ad una sigaretta.
5. C'è una salita scoscesa davanti a voi. Alcune persone che smettono acquistano peso. Smettere di fumare può aumentare il desiderio di dolci. Preparatevi a far fronte a questi stimoli. Controllare il peso e concedetevi solo snacks con poche calorie. Possono essere d'aiuto anche lunghe passeggiate e altri esercizi fisici.
6. Siete vicini al traguardo. La folla applaude. Quando state cercando di smettere, lasciate che i fans vi aiutino. La famiglia e gli amici possono fornirvi sostegno e incentivi durante il cammino. (Ricordate loro di non tormentarvi, non è d'aiuto).
7. Soprattutto, non cedete, anche se fumate una sigaretta o due. Ritornate in pista. Cercate di smettere senza esitazione. L'allenamento rende perfetti.
8. Avete percorso un lungo cammino, ma il circuito non è concluso. Possono esserci tratti di strada disagiata, ma potete affrontare le asperità. Ogni volta che sentite lo stimolo di fumare, ripensate a ciò che avete imparato. Fate mente locale su ciò che ha già funzionato in passato. Può funzionare di nuovo. Fate attenzione ai segnali di pericolo.
9. Evitate le tentazioni. Non accettate sigarette. Chiedere aiuto al medico, alla famiglia, agli amici. Smettere di fumare può modificare sostanzialmente la vostra vita. Il cibo avrà un gusto migliore. Tossirete meno. Avrete più energia. Già un anno dopo aver smesso diminuisce drasticamente il rischio di infarto e di ictus. Inoltre, il rischio di ammalarsi di cancro ai polmoni sarà lo stesso di quello che correreste se non aveste mai fumato. Potete smettere per vincere!

### SCHEDA DIARIO SETTIMALE

	GIORNO 1 _/_/___	GIORNO 2 _/_/___	GIORNO 3 _/_/___	GIORNO 4 _/_/___	GIORNO 5 _/_/___	GIORNO 6 _/_/___	GIORNO 7 _/_/___
Quante sigarette ha fumato oggi?							
In quali circostanze?							
Stato soggettivo							
Sintomi concomitanti							
Annotare eventuali medicine assunte							



## **CDI CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO**

*DIRETTORE SANITARIO: Prof. Andrea Casasco*

### **SEDE CENTRALE**

- Via Saint Bon, 20 - 20147 Milano  
Tel. 02.48317444 (Privati e Fondi) - Tel. 02.48317555 (SSN)  
[www.cdi.it](http://www.cdi.it) - [info@cdi.it](mailto:info@cdi.it)