

Intervista sul tabacco a Laura Calviani, Dirigente Medico Servizio Alcolologico SAT 4 - Centro Diurno La Fortezza - Centro Anti Fumo - Firenze

1) Quali sono le principali funzioni che il Centro Antifumo svolge?

I centri antifumo (CAF) sono importanti risorse sul territorio per la cura e la promozione della salute. Il tabagismo è una patologia che comporta una serie di problematiche gravi sulla salute. Ricordiamo infatti che il fumo di sigaretta rappresenta la prima causa di morte prevenibile al mondo e causa di tante patologie invalidanti.

I CAF dunque si occupano della presa in carico dei tabagisti e della cura della dipendenza da tabacco. Inoltre collaborano ad iniziative di prevenzione e promozione della salute. La maggior parte dei tabagisti non riesce a smettere di fumare in autonomia mentre il rivolgersi ad un CAF aumenta notevolmente la possibilità di efficacia e di raggiungere l'obiettivo della cessazione.

I CAF si avvalgono in genere di equipe multidisciplinari integrando trattamenti farmacologici con trattamenti psico-comportamentali

2) Rispetto all'utenza che si rivolge al Centro quale è il profilo prevalente a livello di genere e di fasce di età?

Si rivolgono ai CAF persone di tutte le età, anche se la quota prevalente interessata è dai 40 ai 60 anni. Si tratta di persone che cominciano a prendere consapevolezza delle eventuali problematiche sulla salute che potrebbero insorgere e persone che già hanno manifestato delle patologie fumo-correlate e che si trovano a non poter più procrastinare la cessazione.

Per quanto riguarda il genere ormai sono equamente distribuiti. Sono in maggior numero maschi ma sempre di più si osserva un numero crescente di donne che si rivolgono al servizio.

Si tratta di persone che fumano sigarette ma negli ultimi anni si osserva un numero crescente di persone che fanno un uso misto di sigarette e dispositivi elettronici

3) Nella vostra esperienza quali sono le principali difficoltà che incontrano i fumatori che vogliono smettere di fumare?

Una delle principali difficoltà è dovuta alla paura di sentire la mancanza di una compagnia costante da tanti anni. E' la sigaretta stessa, con la nicotina, che ti fa credere che senza non potrai fare molte cose, oppure sentirai un vuoto.

Il farmaco che utilizziamo aiuta molto in questo senso andando a "tappare" quei recettori ai quali si lega la nicotina, ed eliminando i sintomi dell'astinenza fisica.

Il cervello si abitua al fatto che si può stare senza sigaretta, nel tempo si assesta cessando di mandare segnali di richiamo.

Spesso sono presenti timori di ripercussioni su attività fisiologiche come il sonno, le modifiche dell'alvo. Sono situazioni che non è detto si verifichino e che comunque dopo un periodo di assestamento riprendono la loro funzionalità fisiologica. E anche migliorata perché comunque quando i tessuti sono meglio ossigenati funzionano meglio.

Anche l'eventuale aumento di peso può essere mantenuto sotto controllo con alcuni piccoli accorgimenti: non dimentichiamo infatti che, a fronte di un iniziale possibile aumento dell'appetito, una migliorata capacità respiratoria favorisce un aumento del movimento e quindi di dispendio calorico

4) Si rivolgono a voi anche fumatori che consumano tabacco attraverso dispositivi elettronici?

Si osservano sempre di più fumatori che hanno un consumo misto tabacco e dispositivi. Spesso infatti accade che in un tentativo di riduzione del danno vengano introdotti i dispositivi che però non sostituiscono del tutto le sigarette, anzi si vanno ad aggiungere a queste. E' da ricordare che gli effetti di questi dispositivi non sono del tutto conosciuti e che non portano ad una disassuefazione perché comunque contenenti nicotina e perché il gesto e l'automatismo comunque rimane. Quindi, nell'illusione che siano meno dannosi, il rischio è che il consumo e la dipendenza siano mantenuti ancora per tanto tempo