

## Testimonial Claudio Ranieri COME SMETTERE DI FUMARE



Due squadre di calciatori dilettanti rincorrono il pallone su un campetto di periferia. Una star del calcio, l'allenatore Claudio Ranieri, interviene motivandoli a dare il massimo per raggiungere l'obiettivo: fare goal.

Il consiglio di un professionista può fare la differenza: è questo il messaggio della nuova campagna sulla disassuefazione dal fumo promossa da Pfizer attraverso un sito

web che raccoglie le informazioni necessarie per smettere di fumare.

Il video online su [www.cigaretteless.it/Claudio-Ranieri](http://www.cigaretteless.it/Claudio-Ranieri) e già sui social e invita chi vuole smettere di fumare a rivolgersi a un centro antifumo per raggiungere l'obiettivo. Un'informazione che molti non sanno: in Italia ci sono quasi 300 Centri antifumo con équipe formate da medici, psicologi e personale infermieristico, in grado di seguire passo dopo passo il fumatore nel difficile percorso di abbandono del fumo.

«Il principale obiettivo dei Centri antifumo è quello di spezzare la solitudine del fumatore e di aiutarlo a sfrondarsi da una serie di scarse conoscenze, o ancor peggio da fake news che impediscono di raggiungere l'obiettivo - dichiara **Roberto Boffi**, responsabile della Pneumologia all'Istituto nazionale dei tumori di Milano - un impegno molto importante in questo periodo di pandemia, dove l'isolamento sociale e altri fattori di stress contribuiscono ad allontanare l'obiettivo di smettere di fumare».

Si stima che il numero dei fumatori, nell'ultimo anno, sia notevolmente aumentato, soprattutto le donne, quando invece smettere di fumare rappresenta un valore in termini di salute ancora più rilevante. Secondo i dati pubblicati sugli Annals of the American Thoracic Society, il rischio di decesso in ambiente ospedaliero per un fumatore Covid-19 è doppio rispetto a un non fumatore.

Rinunciare alle sigarette è un passo fondamentale per chi è affetto da patologie che interessano il distretto toracico, in particolare la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

Il difficile percorso della disassuefazione dal fumo può essere agevolato con il supporto di una terapia farmacologica antifumo. In Italia è disponibile da oltre un anno una cura antifumo rimborsata dal Servizio sanitario nazionale per le persone con BPCO e come prevenzione secondaria nelle patologie cardiovascolari.

Si stima che in tutto il mondo ci sia un miliardo circa di fumatori, 10 milioni in Italia. Nonostante il calo degli ultimi anni, la prevalenza del tabagismo è ancora molto alta. Per l'Organizzazione mondiale della sanità il consumo di tabacco è causa ogni anno di 8 milioni di morti. In Italia i decessi sono circa 93mila, con costi diretti e indiretti di oltre 26 miliardi di euro.

Smettere di fumare è un traguardo importante per la propria salute, che molti

fumatori vorrebbero raggiungere, ma il tabagismo è una vera e propria dipendenza. Un fumatore su 3 prova a smettere (37,9%), ma il tentativo fallisce nell'85% dei casi e solo il 15% raggiunge l'obiettivo riferendo di aver smesso di fumare da più di 6 mesi.

Il sito web [www.cigaretteless.it](http://www.cigaretteless.it) può essere un aiuto concreto. Per coloro che lo consultano è possibile trovare indicazioni utili su come smettere di fumare, test di autovalutazione, la mappa dei Centri antifumo e altri strumenti per il raggiungimento di questo obiettivo.

**Giancarlo Sansoni**