



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



“Vuoi smettere di fumare? Tanti ce l'hanno fatta e noi possiamo aiutarti”

Il fumo non è percepito come droga, anche se a tutti gli effetti lo è. L'Azienda Usl di Modena ha attivato a partire dal 2000 sette centri antifumo in tutta la provincia: “Tramite i corsi che organizziamo - spiega Massimo Bigarelli, coordinatore del Progetto fumo dell'Ausl - abbiamo la possibilità di aiutare tanti fumatori a smettere:

Dottor Bigarelli, come e quando in genere si inizia a fumare?

“In modo particolare si parte durante l'adolescenza, a scuola, e lo si fa soprattutto per emulazione e perché è ovviamente tra le pratiche che i genitori 'sconsigliano' continuamente, pur esercitandola in tanti casi. Anche l'ufficio e l'ambiente di lavoro sono comunque deleteri”.

La legislazione dà una mano in questa lotta?

“Sì, perché la Regione Emilia Romagna, all'interno del quadro normativo relativo alla lotta al tabagismo e alla tutela della salute dei non fumatori, ha chiesto da anni la creazione di centri di disassuefazione dal tabagismo. Si tratta di un piano composto da tre aree progettuali con sei programmi specifici: pre-

venzione del tabagismo nelle giovani generazioni, assistenza e cura ai tabagisti e creazione di ambienti favorevoli alla salute e liberi dal fumo”.

Ci parli dei centri antifumo della provincia.

“A partire dal 2000 l'Azienda Usl ne ha organizzati sette, uno in ogni Distretto sanitario della provincia. Grazie ai corsi che organizziamo, abbiamo la possibilità di aiutare tanti fumatori a smettere. Nel 2008, su 400 persone che vi hanno preso parte, circa 200 hanno abbandonato il pacchetto di sigarette e la percentuale di successo, anche a lungo termine, arriva al 50-60%”. Nel 2007 ai corsi presero parte circa 255 persone, dunque il passaparola si diffonde e il sistema evidentemente serve. Il singolo corso dura 10-12 incontri per circa un mese e mezzo di terapia per 10-20 cittadini, che non pagano alcun ticket per la prestazione. E' anche importante ricordare che consigliamo sempre ai forti fumatori di affiancare una terapia farmacologica ai corsi: dal cerotto, agli inalatori sostitutivi della nicotina, alle compresse di Vareniclina, perché si può riprendere a fumare anche dopo 10 anni, non c'è alcuna sicurezza da questo punto di vista. Aggiungo anche che nel 2009 è prevista la riattivazione operativa del centro antifumo del Policlinico. Sul territorio provinciale, inoltre, opera il centro antifumo gestito dalla Lega italiana per la lotta ai tumori”.

La sigaretta, purtroppo, fa parte della vita quotidiana di molti. Cosa fare?

“E' vero, ma per fortuna è vietato fumare ormai dappertutto, dunque dal punto di vista legislativo tanto si è fatto, anche se occorre continuare a curare. Pensi solo ad alcuni miti del cinema, come Humphrey Borgart, resi immortali anche per avere la sigaretta incollata alle labbra durante film notissimi, mentre oggi una statistica americana dice che nei film spesso chi fuma è un personaggio negativo. Ormai non si fuma che all'aperto e tanti iniziano a chiederli, in questo periodo, per che motivo stare al freddo davanti a ristoranti e locali per



compiere questo gesto...”.

Nella “cura” lei sembra puntare molto sul fattore psicologico.

“E' fondamentale. Non credo serva molto spaventare: anche se fai vedere a un fumatore i danni provocati da un cancro al polmone, lui lo percepirà sempre come qualcosa

che con la Medicina dello sport e facendo capire come il corpo di chi non fuma sia più tonico, la pelle delle donne più bella. Sono questioni positive, anche se occorre continuare a sollevarle, perché del fumo si parla sempre poco, non essendo percepito dannoso come l'assunzione di droga e l'abuso di alcol, che causano tanti incidenti stradali”.

Esistono altre strade per smettere oltre ai corsi?

“A Carpi, primo centro nel Modenese, stiamo lavorando per attivare entro pochi mesi, grazie a fondi privati, un centro di ascolto antitabagismo per singoli utenti. Si può anche smettere di fumare all'improvviso, per i più disparati motivi. L'importante è non ricominciare. Perché se è vero che 2-3 sigarette al giorno quasi non danneggiano l'organismo, chi dice che d'improvviso non si aumenti per motivi di stress o altro? Ulteriore incentivo per l'abbandono della sigaretta è il concorso a premi 'Scommetti che smetti?', organizzato ogni anno a Modena dalle aziende sanitarie insieme a numerosi partner locali”.

Esiste la possibilità per i fumatori di autovalutarsi?

“Certamente, oltre alla normale gestione del proprio problema è possibile autovalutarsi tramite il test di Fagerstrom (predisposto nel 1989 nei Paesi scandinavi e pubblicato a fianco). Invito, comunque, ad affidarsi ai centri antifumo, perché la percentuale di risoluzione del problema è elevata”. (stefano luppi)



Il dottor Massimo Bigarelli è dirigente medico di Farmacologia e tossicologia clinica ed è coordinatore del Progetto fumo dell'Azienda Usl di Modena

di lontano da se stesso. Eppure in Italia i morti per fumo sono circa 80mila ogni anno e si muore non solo di tumore, ma anche per malattie collegate al fumo, come i problemi cardiovascolari. Noi però preferiamo puntare sulla proposta positiva, collaborando an-

Specialmente d'estate, mia figlia dice di avere sempre sete e fa fuori bottiglie da un litro e mezzo di bibite gassate. L'acqua non sarebbe meglio?

“Le bibite gassate sono da evitare: sono molto zuccherate, ipercaloriche, disidratano poco e inducono a berne in continuazione. Inoltre non contengono né vitamine, né sali minerali. Bisognerebbe limitarle a rare occasioni: l'acqua resta sempre la bevanda migliore per dissetarsi”.

Capita che mio figlio faccia delle partitelle al sabato, subito dopo pranzo. Però mangia

tantissimo, non bisognerebbe stare più limitati prima dell'attività sportiva?

“Bisognerebbe mangiare 3 ore prima di una gara o di un allenamento. Purtroppo, per via dei tempi, non è sempre possibile, ma a pranzo un primo, una porzione di pesce e un po' di verdura sono l'ideale. E' importante evitare fritti e grassi, e dopo l'attività è meglio aspettare 2 o 3 ore prima

di mangiare di nuovo”.

E' vero che mangiar male da bambini e ragazzini può portare ripercussioni negative sulla salute che possono vedersi anche dopo molti anni?

“I bambini con problemi di peso hanno maggiori probabilità di essere obesi anche da adulti, quindi la loro salute è maggiormente in pericolo. Il rischio relativo per un bambino di essere obeso da grande, cresce con l'età e con l'entità del sovrappeso: occorre intervenire il prima possibile”.

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

L'OPINIONE

LA CONOSCENZA CI SALVERA'

di Piero Formica *

Nell'Economia della Conoscenza lo sviluppo umano dipende dall'essere di più anziché dall'avere di più. L'uomo diventa il vero artefice del futuro personale e dell'umanità intera.

Se oggi i mezzi di produzione risiedono realmente nella mente dei produttori, allora assisteremo a una maggiore diffusione dell'uguaglianza delle opportunità, dal momento che chiunque potrà generare una grande idea.

Le comunità fermamente convinte di dischiudere una nuova prospettiva di sviluppo - quella fondata sulla conoscenza e sull'innovazione - mostrano un vivo interesse a rientrare nel gruppo dei fondatori di un Osservatorio delle “Città della Conoscenza”, che deve veder partecipi città piccole e grandi, urbane e rurali; quelle con profonde radici nella storia e altre di più recente formazione.

L'Osservatorio apre orizzonti di lungo termine e coglie prospettive di ampio respiro sulle strategie, le condizioni, gli aspetti immateriali, le dinamiche di sviluppo socio-economico e le componenti umane, che contribuiscono alla maturità e al successo della “Città della Conoscenza”. Ciascuna città dell'Osservatorio nominerà un proprio rappresentante che parteciperà ai lavori delle “Città della Conoscenza” e riporterà in sede punti di vista, intuizioni, esperienze, risultati e strumenti emersi negli incontri.

Il rappresentante dovrà essere un alto dirigente della municipalità: dal sindaco ai responsabili dello sviluppo economico e della pianificazione urbana, o profili simili. Ciascun rappresentante porta con sé un ricco bagaglio di conoscenze originali, metodi, punti di vista ed esperienze pratiche da condividere, così contribuendo a irrobustire con le migliori pratiche il corpo dell'Osservatorio.

Lo sviluppo urbano fondato sulla conoscenza permette la crescita in tutto il mondo di comunità più vivibili, stimolanti, intelligenti, tolleranti, propositive, ecologicamente sostenibili.

La “Città della Conoscenza” è la prima nuova formazione urbana ritagliata sui bisogni dell'Economia della Conoscenza dove sono le idee a governare e in cui si sviluppano innumerevoli modi per innovare, creare ricchezza e benessere.

Per raggiungere traguardi innovativi che vadano oltre la rigenerazione delle vecchie aree industrializzate, la più grande sfida che deve fronteggiare il governo locale è quella di creare una comunità di comunità a fondamento della sua governance.

Questa, del resto, è la vera natura della polis, in cui gli individui sanno dare significato all'informazione e sono capaci di convertirla in azioni, partendo dalle idee nutrite nelle loro comunità.

I sindaci sono i nuovi architetti della conoscenza, i quali possono trasformare le loro città in “Città della Conoscenza”. In un'età in cui appare crescente il malessere, la disaffezione e la sfiducia nei sistemi di governo correnti, questi nuovi architetti della “Città della Conoscenza” possono plasmare nuove forme di cittadinanza, basate sull'apertura, sulla trasparenza e sulla responsabilità.

*Jonkoping University Svezia

IL TEST DI FAGERSTRÖM

Quanto dipendi dalla nicotina?

1. Al risveglio accendo la prima sigaretta...

Entro 5 minuti	3
Entro 6 - 30 minuti	2
Entro 31 - 60 minuti	1
Dopo 60 minuti	0

2. Trovo difficile non fumare dove è vietato...

Sì	1
No	0

3. Faccio più fatica a rinunciare...

Alla prima sigaretta del mattino	1
Alle altre sigarette	0

4. Fumo al giorno

Meno di 10 sigarette	0
da 11 a 20	1
Da 21 e 30	2
Più di 31	3

5. Fumo più frequentemente

Nella prima ora dopo il risveglio	1
Nel resto della giornata	0

6. Fumo anche quando sto male e sono costretto a letto...

Sì	1
No	0

Risultati

da 0 a 2 = hai un livello di dipendenza da nicotina molto basso

da 3 a 4 = hai un livello di dipendenza da nicotina basso

da 5 a 6 = hai un livello di dipendenza da nicotina medio

da 7 a 8 = hai un livello di dipendenza da nicotina alto

da 9 a 10 = hai un livello di dipendenza da nicotina molto alto.

Sapere quanto si è dipendenti da nicotina è importante anche per poter valutare le difficoltà alle quali si andrebbe incontro nel momento in cui si decidesse di smettere di fumare

