Fumo e rischi per la salute: quando accendi la prima sigaretta al mattino?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Che cosa rende il fumo così pericoloso per la salute? Oltre alla quantità di sigarette fumate al giorno, e all'età di inizio, c'è qualche altra spia che ci dica che i rischi sono davvero gravi? O che faccia capire che questa dipendenza dal fumo è davvero difficile da curare? Le nostre due figlie fumano entrambe, nonostante noi non si abbia mai acceso una sigaretta in vita nostra e non c'è verso di farle smettere! Tanto, ci dicono, di qualcosa bisogna ben morire!".
Genitori preoccupati

E' giusto preoccuparsi, anche perché il numero di giovani donne che fumano è in inquietante crescita. Studi scientifici molto rigorosi mi aiutano a rispondervi in modo preciso. Il tempo che intercorre tra il risveglio e la prima sigaretta ci dà un'informazione formidabile sulla gravità della dipendenza: fumi entro 6 minuti dal risveglio? Grane in vista: con rischio più che triplicato di cancro al polmone. Perché è un semaforo rosso sulla dipendenza e sui molti rischi di salute che comporta. Quindi un indicatore facilissimo da valutare, per chi fuma, la sua famiglia e il medico. Lo dice uno studio condotto al National Cancer Institute USA.
Quanto al fatto che di qualcosa bisogna pur morire, rispondo: d'accordo, ma dipende da come, quando e perché. Per esempio, uno studio prospettico norvegese condotto per 14 anni su 85.320 donne (un campione enorme!) tra i 31 e i 70 anni ha dimostrato:
- un rischio più che doppio di morte anticipata, rispetto alle non fumatrici;
- un rischio triplicato di ictus (e restare di conseguenza paralizzati, emiparetici o afasici per anni mi sembra sia cento volte peggio che morire!) e di infarto del miocardio;
- un rischio di 12 volte maggiore di cancro al polmone (che ha elevata mortalità) e 17 volte maggiore di broncopneumopatia ostruttiva, sempre rispetto ai controlli.
Anche quest'ultima patologia è poco conosciuta e capita nel suo reale significato: significa vivere per anni con una continua fame d'aria, perché l'ossigenazione è insufficiente, come se si avesse sempre la testa sott'acqua. La limitazione della vita diventa drammatica perché il minimo sforzo peggiora questa angosciantissima fame d'aria. E la notte è un incubo.
Dunque non si tratta solo di morire di qualcosa, ma di vivere malissimo per anni e decenni. Perché farsi così tanto male da soli?

Prevenire e curare – Fumo: cercare altre ricompense

Lo so, parlare delle conseguenze negative serve a poco. Funzionano meglio le multe, le sole che sono riuscite a ridurre i fumatori almeno nei locali pubblici, con riduzione anche dei danni del fumo passivo di seconda e terza mano. E' utile invece trovare gratificazioni fisiche alternative: sport, ballo, musica. Tutto quello che attiva il sistema di ricompensa e il piacere fisico su vie sane aiuta in modo efficace a ridurre il bisogno di fumare. E' questa la via vincente.

© 2015 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it