

# MA C'È UN MODO SERIO PER SMETTERE DI FUMARE?

"HO 55 ANNI E IL MEDICO MI HA CONSIGLIATO CALDAMENTE DI SMETTERE DI FUMARE PERCHÈ POTREI PRESTO AVERE GROSSI PROBLEMI A CARICO DEL CUORE. FUMO DALL'ETÀ DI 15 ANNI E NON È COSÌ FACILE. VORREI SAPERE SE PUO' CONSIGLIARMI DEI METODI EFFICACI PER SMETTERE".

STEFANO, MACERATA



**Dott. Pablo Werba e Dott.ssa Francesca Lupo**

Responsabili Unità  
Prevenzione Aterosclerosi  
e Psicologia Clinica  
IFCCS Centro Cardiologico  
Monzino di Milano

**C**aro Stefano, smettere non è facile perché fumare non è semplicemente una "cattiva abitudine" bensì una vera e propria tossicodipendenza. Dietro la sigaretta, infatti, si cela una dipendenza sia chimica, dalla nicotina, che psicologica, dall'atto del fumare, soprattutto in certe situazioni scatenanti.

## IL PRIMO PASSO C'È GIÀ

Il primo passo per lasciarsi alle spalle le sigarette si compie quando è riconosciuto il fumo come grave rischio per la propria salute. Tuttavia avere la consapevolezza e la volontà di smettere spesso non bastano. Una scelta che potrebbe rivelarsi utile per chi vuole smettere è di rivolgersi un centro anti-fumo, dove è possibile trovare il sostegno di medici, psicologi ed ex-fumatori (in questi centri si svolgono anche incontri di gruppo). Questo ulteriore supporto aumenta notevolmente la probabilità di successo ad abbandonare la sigaretta, aiutando a riscoprire le proprie motivazioni e risorse per liberarsi da questa dipendenza e apprendere nuove modalità comportamentali. Inoltre, l'utilizzo di alcuni farmaci può contribuire a ridurre i sintomi dell'astinenza dal fumo che si manifestano frequentemente. In ogni caso è inutile cercare soluzioni "magiche", che non comportino un suo attivo coinvolgimento nel processo di cessazione.

