



sabili della loro promozione. Possiamo dire senza dubbio che l'allungamento della vita media, da qui in avanti, sarà soprattutto determinato dalla prevalenza delle malattie cronico-degenerative, che sono molto correlate a quanta attività fisica facciamo, al come mangiamo, al fatto che fumiamo o meno. Per questo motivo ho dedicato un capitolo al sovrappeso, ai parametri di una corretta alimentazione (con particolare riferimento alle correlazioni con ipertensione, malattie cardiovascolari e tumori), al fumo di tabacco. È riportata una revisione recente dei dati di letteratura su questi temi, utile a chi vuol rifare il punto della situazione sulle conoscenze. Devo dire che nel preparare questi capitoli sono rimasto meravigliato dalla mole di evidenze esistenti sui benefici dell'attività fisica e di alcune scelte alimentari.

Questo approccio dici che è praticabile dagli operatori sanitari, a chi ti riferisci in particolare e quale taglio hai voluto dare al tuo libro?

Il libro è rivolto a tutti gli operatori sanitari, quanti lavorano in ambulatorio, nei reparti, negli studi professionali e quotidianamente devono motivare delle persone ad aderire a prescrizioni farmacologiche, perdere peso, cambiare abitudini che sono radicate nel loro modo di vivere e nella loro cultura. Era necessario fornire esempi

concreti. Per questo motivo si trovano trascrizioni di dialoghi, colloqui motivazionali, pagine di diario, esercizi di autoapprendimento, schede tecniche. Ma non sono solo "spiegazioni sul come fare".

Mi piacerebbe che il libro insinuasse dubbi, aprisse spiragli autocritici, attraverso cui mettere un po' in discussione le proprie modalità di relazione coi pazienti, facendo sì che il cambiamento parta dall'operatore stesso. C'è un capitolo sul "perché le persone non cambiano", ma si affronta anche il problema del cambiamento degli operatori, delle implicazioni personali nell'adottare uno stile di comunicazione anziché un altro. La medicina, prima ancora che una tecnica di cura, è connotata da una relazione di aiuto.

Senza strafare, penso ci basterebbe recuperare l'idea che anche la relazione è un elemento di cura, andando nella direzione di una medicina che sa recuperare anche la sua dimensione più "umana".

Biagio Tinghino, Presidente della Società Italiana Tabaccologia (SITAB). Direttore SERT - ASL Monza.
Stili di vita e tabagismo. Strumenti di counseling per motivare al cambiamento. Il Pensiero Scientifico Editore - Roma 2012. Pagine 158. € 19,50



Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi

Questo libro di Fabio Lugoboni su come aiutare a smettere di fumare nasce dalla pratica quotidiana. Incentivare e supportare i pazienti a smettere di fumare rientra tra i compiti primari del personale sanitario. Per chi è carente di formazione specifica in merito

ciò può sembrare un'opera difficile se non titanica, trattandosi di una dipendenza.

A ben guardare però, e questo libro ce lo mostra chiaramente, il trattamento del tabagismo non è poi così complesso come sembra, purché si abbiano delle competenze di base che riguardano i farmaci di provata efficacia, le corrette modalità di comunicazione con il paziente e alcune abilità relative all'approccio motivazionale. Il pregio di questo lavoro è di rendere fruibile tutto ciò in modo semplice e chiaro.

Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull'argomento, l'autore spiega in modo diretto e colloquiale l'arte del "tabaccologo", con esempi simulati e trucchi del mestiere. Lo stile

operativo è completato da dati aggiornati e rilevanti su epidemiologia, neurobiologia della dipendenza, danni da fumo, comorbidità e terapie.

Si tratta quindi di un vademecum scritto per tutti gli operatori della salute come medici, di medicina generale e specialisti di ogni area terapeutica, studenti, professionisti della salute, care giver, ma anche per i familiari che vogliono cercare di aiutare, o capire meglio, i propri congiunti fumatori. Questa guida al "fare" nasce dalla competenza clinica di uno dei principali esperti italiani di dipendenze.

[Vincenzo Zagà]

Fabio Lugoboni, Direttore dell'Unità Operativa di Medicina delle Dipendenze, Policlinico G.B. Rossi, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Verona e membro della Società Italiana di Tabaccologia (SITAB).

Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi. Edizioni Seed - Torino 2012. Pagine 158. Libro € 20,00. Ebook € 14,99