

Tabac Mail

lettere a Tabaccologia

redazione@tabaccologia.it

@ Finalmente libera... e in forma!

È una delle date più importanti della mia vita. Ho smesso di fumare. E sì che ci avevo provato tante volte, sin da ragazzina, quando ho iniziato a 14 anni, con un pacchetto al giorno. E sono andata avanti così per trentuno anni, sentendomi in colpa per il farmi male, con grave lesione alla mia autostima. Si dice che ogni fumatore ha in sé il germe dell'autodistruzione... tu non sai perché, ma ti vuoi fare del male. E te ne fai efficacemente. Alla mattina, appena sveglia, caffè e sigaretta, al semaforo avevo già la tosse.

Poi, un bel giorno, dopo tanto pensare, davanti agli occhi di una mia amica, all'improvviso realizzo: questa è la mia ultima sigaretta. Con piena convinzione. E per rendere l'idea, non l'ho fumata come si fuma l'ultima sigaretta, che ti respiri anche il filtro. No, l'ho spenta che non era finita. E ora basta.

E basta è stato. La decisione era talmente forte che a dir la verità, non ho neanche sentito tutte quelle famose crisi d'astinenza... è tutto nella nostra testa. La fame quella invece sì. Perché dopo qualche giorno senti i sapori, incredibile, tutto così buono e io non mi ero accorta di nulla fino a quel momento.

Per compensare ho ricominciato a correre... i primi tempi svenivo dopo venti metri. Ora faccio dodici chilometri, intervallati, ma li faccio. A 46 anni, s'intende. I battiti del mio cuore, da 90/100 sono scesi a 65/70, con un grande sorriso del mio caro dottore: "vedi che vuol dire, vedi?"

Al semaforo qualche volta penso alla tosse che avevo a quell'ora della mattina, e sorrido... Ho rivisto le foto di due anni fa,

la mia faccia era grigia. Ora è colorita. Tutti mi chiedono cosa ho fatto, come stai bene, sembri ringiovanita. Ci credo! Consideriamo poi che ho devoluto il ricavato a una signora che mi fa le pulizie, mentre vado a correre... non è un affare grandioso?

Ma parliamo della grande soddisfazione di liberarsi, finalmente! Non più in conflitto con me stessa, non più in contraddizione. È iniziato un circolo virtuoso che ha migliorato la mia vita e il mio umore.

Pertanto, smettere di fumare, è una delle più belle cose che uno possa fare. Ed è più facile di quello che crediate. Parola mia, che sono stata per decenni quella che chiamano "accanita fumatrice".

Cordiali saluti

Paola

RISPOSTA

La ringraziamo della sua testimonianza, che trasmettiamo ai lettori di Tabaccologia, e ci congratuliamo per le sue splendide conquiste.

È il caso di dire... provare per credere!

*Un cordiale saluto.
Giacomo Mangiaracina*



@ Come aggirare il divieto di pubblicità

Alcune sere fa, su Canale 5 in prima serata dopo "Striscia la notizia", è andato in onda il film tv "So che ritornerai". All'inizio del film, la telecamera riprende in primissimo piano, e con un passaggio molto lento, un pacchetto di sigarette di cui si è visto benissimo la marca "Galois", un brand inesistente ma che subdolamente richiama il più noto pacchetto di "Gauloises", in un maldestro tentativo di aggirare il divieto di pubblicità diretta delle sigarette.



Stefano Milani

RISPOSTA

*Caro Milani,
grazie per il contributo. Purtroppo il problema del fumo nel Cinema rimane tale e molto grave, nel senso che tutti i tentativi di impedirlo hanno prodotto al momento risultati deludenti, fatta eccezione per la Walt Disney e qualche altra casa cinematografica che avrebbero preso posizione in merito. Il fatto è che i produttori non rinunciano ai lauti supporti economici dell'industria del tabacco, perché rappresenterebbero per loro una garanzia di profitto. La maggiore organizzazione mondiale che si occupa del problema è l'università di San Francisco, diretta dal prof. Stanton Glantz, che ha creato il progetto Smoke-free Movies (<http://smokefreemovies.ucsf.edu>). Si formulano proposte concrete, come quella di contrassegnare le locandine e le pubblicità dei film con una sigla dalla quale si capisca la presenza di "atti-fumo". La battaglia continua.*

*Cordiali saluti
Giacomo Mangiaracina*

@ Sigaretta finta (sigaretta elettronica)

Sono intollerante al fumo e benedico ogni giorno questa legge che mi ha permesso di poter frequentare ristoranti e altro. Ultimamente ho visto amici che fumavano, al circolo da me frequentato, sigarette finte. Ero ben felice di poter frequentare questi fumatori che non mi facevano tossire fino alle lacrime, ma poi ho iniziato a sentire la gola stringersi con conseguente mancanza d'aria. Si tratta di apparecchi in plastica fatti come una vera sigaretta che quando vengono usati diventano rossi sul fondo ed emanano un fumo completamente inodore. Vengono consigliati per smettere di fumare e contengono nicotina. Mi è stato detto che quel fumo è vapore acqueo, ma ormai mi sono accorta di avere questa strana sensazione e mi domando se potrebbe far peggiorare il mio asma bronchiale, per il quale sono costretta a prendere cortisone tutti i giorni. Ho pensato di rivolgermi a

voi per essere rassicurata e spero di essere stata chiara nel far capire di quale prodotto si tratta. Ormai queste sigarette sono molto in uso e i fumatori le usano per poter mitigare la loro dipendenza anche in ambienti chiusi, per poi fumare sigarette normali quando sono all'aperto. Naturalmente i giocatori di carte ne traggono il maggior beneficio.

Grazie
Fiorige Rossi

RISPOSTA

Quella che viene ormai comunemente definita "sigaretta elettronica", (v. Tabaccologia 2-3/2009), è un dispositivo che eroga vapori derivanti da un liquido aromatico, che contiene estratti di tabacco o parti di esso. La commercializzazione di questi prodotti ha raggiunto una diffusione molto estesa, tanto da sorpassare (John W. Ayers et al, Am.J. Prev. Medicine 2011) in diversi paesi quella dei farmaci di provata efficacia (sostitutivi nicotinici, vareniclina, bupropione). Cominciano a comparire in letteratura scientifica primi studi che indagano sulla sicurezza e sull'efficacia di questo prodotto. Un articolo di M. B. Siegel (idem, 2011) ha cercato di verificare l'efficacia nel breve termine nel favorire la cessazione dal fumo. I risultati riportati a 6 mesi (31%) sono però gravemente inficiati da bias del campione, che era costituito solo da quanti (e in minoranza) avevano risposto ad una indagine via e-mail. La questione su cui soffermarsi è quella della sicurezza. Alcune analisi, effettuate anche da parte dell'FDA, avevano rilevato in determinate (poche) marche la presenza di residui tossici (amine aromatiche e similari). Da qui il parere negativo dell'ente statunitense. La realtà, come sempre, è più complessa. Infatti non tutti i dispositivi che sono commercializzati sotto il nome di "sigaretta elettronica" sono la stessa cosa e contengono le stesse sostanze. Alcune aziende, per esempio, hanno per intero riformulato il liquido presente nelle cartucce, che risulta così composto solo degli aromi naturali non tossici che ricordano il gusto del tabacco. Uno studio (in fase di pubblicazione) condotto dal sottoscritto e dal prof. Mangiaracina ha valutato la quantità di polveri sottili prodotte dalla sigaretta elettronica confrontandole con quelle del fumo della sigaretta di tabacco. Le polveri prodotte dalla specifica marca presa in considerazione erano circa 9 volte inferiori rispetto a quelle delle sigarette tradizionali. Analisi chimiche avevano poi permesso di escludere componenti noti come tossici sia nel liquido che nei vapori. Tutta questa premessa vale a introdurre le risposte che la nostra lettrice ci chiede. Alla luce dell'esperienza che viene riportata (disturbi respiratori scatenati da vapori di sigarette elettroniche), la prima considerazione è che questi dispositivi non andrebbero comunque usati in locali in cui è proibito il fumo. Ciò sia perché non sarebbe educativo esibire un analogo della sigaretta (magari scatenando la voglia di fumare ad altri presenti), sia perché una sia pur minima parte di polveri sottili viene emessa e, in ambienti chiusi, ciò potrebbe dare luogo a quei fenomeni irritativi che hanno colpito la lettrice. Il nostro parere è che la sigaretta elettronica va intesa come ausilio (non terapia), probabilmente utile nel gestire la ritualità del fumatore nel breve termine, mentre per verificare se esiste una efficacia terapeutica vera e propria occorreranno altri studi e ben condotti. Se un consiglio deve essere dato ai consumatori di sigarette elettroniche, è quello di non fidarsi di qualsiasi prodotto che dichiara certificazioni auto-prodotte, ma solo di chi può esibire una analisi chimica da parte di laboratori istituzionali che confermino l'assenza di sostanze nocive.

Biagio Tinghino

Tabaccologia

Trimestrale a carattere scientifico per lo studio del tabacco, del tabagismo e patologie fumo-correlate

**ORGANO UFFICIALE SITAB
SOCIETÀ ITALIANA DI TABACCOLOGIA**

Direttore Responsabile: Giacomo Mangiaracina - Roma
(direttore@tabaccologia.it)

Direttore Scientifico: Gaetano Maria Fara - Roma
(gaetanomaria.fara@uniroma1.it)

CapoRedattore: Vincenzo Zagà - Bologna
(caporedattore@tabaccologia.it)

Comitato Scientifico-Redazionale: Christian Chiamulera, (Verona), Mario Del Donno (Benevento), Charilaos Lygidakis (Bologna), Nolita Pulerà (Livorno), Biagio Tinghino (Monza).

Comitato scientifico italiano: Massimo Baraldo (Farmacologia, UniUD), Margherita Neri (Pneumologia, Osp. di Tradate, Varese), Domenico Enea (Ginecologia, Umberto I - Roma), Fabio Beatrice (ORL-Torino), Paola Gremigni (Psicologia, UniBO), Giovanni Invernizzi (SIMG, Task Force Tabagismo, Milano), Stefania La Grutta (Pediatria, Palermo), Roberto Boffi (Pneumo-oncologia, INT-Milano), Maurizio Laezza (Regione Emilia Romagna, BO), Paola Martucci (Broncologia, Osp. Cardarelli, Napoli), Franco Salvati (Oncologia, FONICAP, Roma), Elisabeth Tamang (Dir. Centro di Rif. Prevenzione, Reg. Veneto, VE), Maria Teresa Tenconi (Igienista, UniPV), Riccardo Tominz (Epidemiologia, Trieste), Luca Pietrantoni (Scienze dell'Educazione, UniBO), Pier Giorgio Zuccaro (Direttore OSSFAD, Roma), Pasquale Valente (Medico del Lavoro, Reg. Lazio, Roma), Alessio Gamba (Psicologia Psicoterapia, Neuropsichiatria Infantile, Osp. S. Gerardo, Monza), Giovanni Viegi (Direttore CNR, Palermo), Lucio Casali (Pneumologia-Università di Perugia), Mario De Palma (Federazione TBC - Italia), Vincenzo Fogliani (Presidente UIP, Messina), Dario Olivieri (Pneumologia-Università di Parma - Italia), Francesco Schittulli (Lega Italiana per la Lotta contro Tumori, Roma - Italia), Girolamo Sirchia (Università di Milano).

Comitato scientifico internazionale: Micheal Fiore (University of Wisconsin, Madison-USA), Mariella Debiassi (Ricercatrice, Houston, Texas-USA), Kamal Chaouachi (Antropologia e Tabaccologia, Parigi - Francia), Ivana Croghan (Mayo Clinic-Rochester USA), Richard Hurt (Mayo Clinic-Rochester USA), Maria Paz Corvalan (Globalink, Santiago del Cile), Carlo DiClemente (USA), Pascal Diethelm (Oxygene, Svizzera), Jean Francois Etter (Univ. Ginevra Svizzera), Karl Fagerstrom (Smokers Clinic and Fagerstrom Consulting - Svezia), M. Rosaria Galanti (Karolinska University Hospital, Stoccolma Svezia), Martin Jarvis (University College, Londra - UK), Jacques Le Houezec (SRNT, Societè de Tabacologie, Rennes - Francia), Robert Molimard (Societè Francaise de Tabacologie, Parigi - Francia), Stephen Rennard, (Nebraska University, Omaha - USA), Antigona Trofor (Pneumologia e Tabaccologia, Univ. di Iasi-Romania).

Con il Patrocinio:

- Federazione Italiana contro le Malattie Polmonari, Sociali e la Tuberculosis
- Lega Italiana per la lotta contro i Tumori
- FederAsma
- Associazione Pazienti BPCO
- Fondazione ANT Italia
- ALIBERF (Associazione Liberi dal Fumo)

Segreteria di redazione/marketing: Alessandra Cavazzi
(tabaccologia@gmail.com)

Realizzazione editoriale: Graph-x studio grafico - Bologna
www.graph-x.it

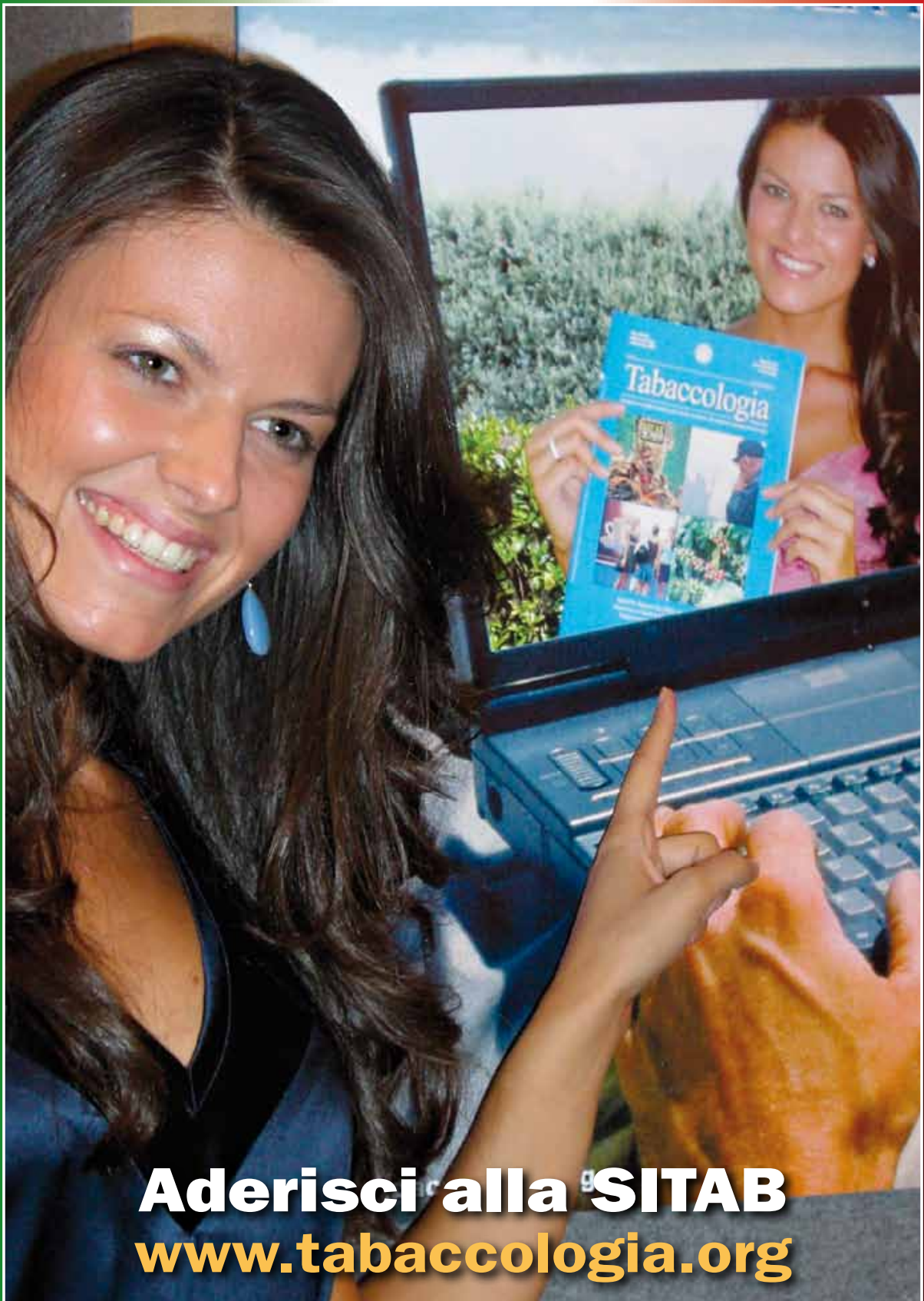
Ricerca iconografica: Zagor & Kano

Stampa: Ideostampa - Via del Progresso s.n. 61030
Calcinelli di Saltara (PU)

Tutti i diritti riservati, è vietata la riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'Editore. Per le immagini pubblicate restiamo a disposizione degli aventi diritto che non si siano potuti reperire.

Periodico trimestrale sped. ab. post. 45% L. 662/96 - Autor. D.C. Business
AN / Autorizzazione Tribunale di BO n° 7319 del 24/04/2003
Cod. ISSN 1970-1187 (Tabaccologia stampa)
Cod. ISSN 1970-1195 (Tabaccologia Online)

Finito di stampare nel mese di marzo 2011.



Aderisci alla SITAB
www.tabaccologia.org