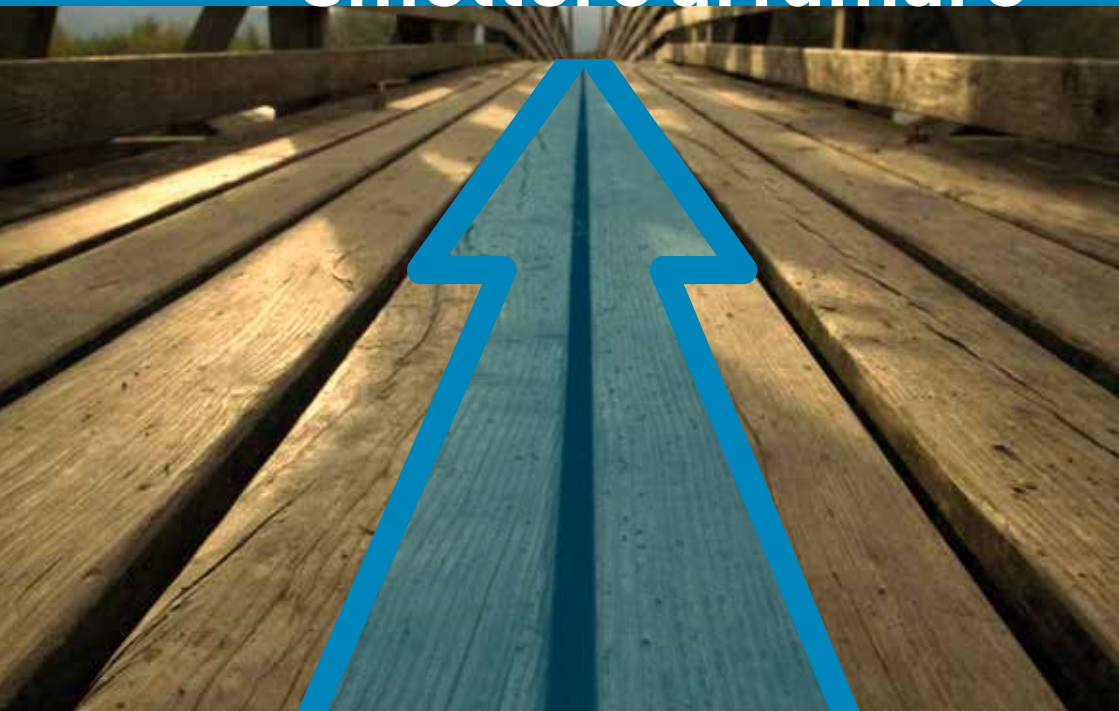


**PROGRAMMA NAZIONALE
PER SMETTERE DI FUMARE**



Legga polmonare svizzera
Legga svizzera contro il cancro
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT

Stop tabacco: In questo modo può smettere di fumare



Stop tabacco: In questo modo può smettere di fumare

Cara lettrice, caro lettore

Cara lettrice, caro lettore

È difficile che lei possa diventare non fumatrice o non fumatore «semplicemente così», dall'oggi al domani, come per magia. La decisione deve maturare e ora deve chiedersi, prima di tutto, quanto sia grande il suo desiderio di smettere di fumare?

Non tutti i fumatori si trovano allo stesso stadio di decisione per cui questo opuscolo l'accompagnerà durante questo percorso e con il suo aiuto lei potrà analizzare dettagliatamente le sue abitudini col fumo, capirle meglio e, molto probabilmente, smettere definitivamente.

Ha già cercato altre volte di smettere di fumare? Che esperienze ha fatto con i suoi tentativi di smettere? A che punto è arrivata/o nel percorso verso il traguardo del non fumare? Da quale capitoli di questo opuscolo intende cominciare?

Le auguriamo di riuscire con successo nel suo intento!

Il suo Programma nazionale per smettere di fumare

Contenuto

E se smettessi di fumare? (lo fumo ancora)

Non ho intenzione di smettere fra breve pag. 3

Penso di smettere di fumare

Nei prossimi mesi vorrei provare a smettere pag. 5

Ho deciso, smetto di fumare

Voglio smettere nelle prossime settimane e vorrei sapere come affrontare il problema nel modo migliore ... pag. 8

Ho appena smesso di fumare

Ho smesso da pochi mesi pag. 11

Ex- fumatore: persevero!

Ho smesso da parecchio tempo e non voglio ricaderci pag. 17



E se smettessi di fumare? (Io fumo ancora)

Chi fuma abitualmente e non mette in discussione questa abitudine né pensa di smettere, si trova senz'altro legato a doppia mandata alle sue sigarette. Le cause responsabili di questa interdipendenza sono soprattutto cinque e spesso agiscono contemporaneamente.

La dipendenza fisica

La nicotina contenuta nel tabacco rende l'organismo dipendente, in modo simile ad alcol, eroina o cocaina.

Il legame emotivo

Per molti fumatori la sigaretta è diventata col tempo qualcosa che aiuta a sopportare meglio le cose spiacevoli e a gustare meglio le cose belle.

La componente della personalità

Per lei il fumo è parte del suo personale stile di vita. Le riuscirebbe difficile immaginarsi senza sigarette.

La successione di movimenti meccanica

Il movimento della mano con cui porta una sigaretta alla bocca è così impresso nella sua mente ed è diventato così meccanico e spontaneo che lei non se ne rende più conto in modo cosciente.

Il potere dell'abitudine

Lei fuma in situazioni ben definite, mentre beve il caffè, aspetta l'autobus, alla sua scrivania, durante una pausa del lavoro, in una cerchia di amici e con conoscenti. Poco a poco e senza che lei se ne accorga una cosa si lega all'altra e diventa abitudine.

Pro e contro

Cosa le piace del fumo? A cosa le serve? Personalmente che benefici ne trae?

Pro

- Mi piace il gusto della sigaretta
- In molte situazioni fumare è un vero piacere
- Fumare mi rilassa quando sono stressata/o
- Se fumo mi concentro meglio
- Nella mia cerchia di amici mi sento bene e lì il fumo è parte integrante
- Se fumo non ingrasso
- In situazioni critiche mi sento più sicura/o se fumo
- Quando sono felice, una sigaretta è un piacere in più
- Mi piace sentire una sigaretta fra le dita
- Il fumo mi aiuta a sopportare meglio i miei problemi

Contro

- Fumare mi fa male
- A causa del fumo sono meno in forma
- Mi sento dipendente dalle sigarette
- Le sigarette pesano sul mio portafoglio
- Quando fumo disturbo altri
- Non sono un buon esempio per i miei figli
- Il fumo tinge di giallo i miei denti
- Il mio alito ha un cattivo odore
- Il fumo peggiora la sensibilità del mio olfatto e del gusto
- I miei abiti e la mia abitazione puzzano di fumo

Confronti i due elenchi. Quali argomenti hanno un particolarmente peso per lei? Quali hanno un minore significato? Che conclusione trae dai suoi pro e contro personali?

Se il pensiero di smettere non le è poi così estraneo, dovrebbe riflettere sulle seguenti domande:

- Perché io fumo?
- Cosa significa veramente per me fumare?
- Quali motivi potrebbero indurmi a smettere?
- Voglio veramente continuare a fumare fino alla fine dei miei giorni?



Metta le sue abitudini col fumo sotto una lente d'ingrandimento

Adesso si tratta soprattutto di acquisire una visione chiara su cosa significhi smettere di fumare e costruire basi solide per la decisione. Non si può soltanto pensare di smettere: Bisogna diventare attivi.

Metta le sue abitudini sotto una lente d'ingrandimento

Quante sigarette fuma in media ogni giorno?

- meno di 10 sigarette
- da 10 a 20 sigarette
- da 1 a 2 pacchetti
- più di 2 pacchetti

In quali momenti fuma soprattutto?

(Indicare tutti quelli che interessano)

- dopo i pasti
- al volante
- al telefono
- nelle pause del lavoro
- a casa

- bevendo il caffè
- con bevande alcoliche
- quando voglio rilassarmi
- quando sono stressato
- quando mi devo concentrare
- per darmi una spinta
- in compagnia
- quando ho dei problemi

Le capita qualche volta di accendere una sigaretta in modo automatico, quasi senza accorgersene?

- mai
- sì, succede

Rispondendo a queste domande lei ha in qualche modo scritto la sua personale «carta d'identità» di fumatrice/ore. Ora lei si conosce un po' meglio.

Fumo e salute

- Fumare causa molte gravi malattie respiratorie: tosse cronica, bronchite cronica, asma
- Fumare rallenta la circolazione sanguigna e causa malattie cardiocircolatorie
- Chi fuma incorre in una frequenza significativamente maggiore di rischio di infarto cardiaco o ictus
- Un terzo di tutte le malattie tumorali è riconducibile al fumo
- Nove su dieci ammalati di cancro ai polmoni hanno fumato per anni
- I fumatori sono più esposti alle infezioni e si ammalano più di frequente
- Fumare diminuisce l'efficienza fisica
- Le donne che assumono la pillola e fumano rischiano un infarto cardiaco in misura notevolmente superiore a quella delle non fumatrici
- I neonati di mamme fumatrici sono più spesso sottopeso rispetto a quelli delle non fumatrici. I bambini sottopeso alla nascita si ammalano più spesso e possono avere seri problemi di salute
- La morte infantile (morte bianca) improvvisa è più frequente se i genitori fumano

Inoltre, ci sono le conseguenze del fumo passivo negli ambienti interni. I fumatori passivi soffrono più spesso di malattie come tosse, bronchiti o asma rispetto alle persone che vivono in ambienti liberi dal fumo.

I vantaggi di chi smette di fumare

Il rischio di ammalarsi diminuisce ...

- La tosse da fumo già dopo qualche giorno diventa meno intensa e scompare del tutto dopo pochi mesi
- Un anno dopo aver smesso, il rischio di infarto cardiaco si è dimezzato rispetto a quello di chi fuma, dopo 15 anni è nuovamente uguale a quello di chi non ha mai fumato
- Dopo 10 anni il rischio di cancro ai polmoni si è più che dimezzato rispetto a quello dei fumatori
- I suoi figli hanno meno tosse, bronchiti, asma, polmoniti, otiti

La maggior parte degli effetti collaterali del fumo sparisce quasi subito:

- Respirare è più facile
- L'alito è più gradevole
- Aumenta l'efficienza nel lavoro, nello sport e nel tempo libero
- Sparisce la tosse da fumatore
- Cibo e bevande hanno un gusto migliore
- L'olfatto migliora
- I suoi vestiti e le sue stanze non puzzano più di fumo
- Lei si sente più libera/o e non dipendente
- La sua fiducia in se stessa/o si rafforza
- La sua decisione è fonte di gioia e lei viene ammirata/o



- Toglie una preoccupazione ai suoi familiari
- È di esempio ai suoi figli
- Ha più soldi a disposizione per qualcos'altro

Le vengono in mente quali altri vantaggi avrebbe smettendo?

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Smettere o no?

Lei conosce già le sue abitudini col fumo. Sa anche quali svantaggi comporta il fumo.

Si è interessata/o ai vantaggi che le gioverebbero smettendo di fumare.

Si sente pronta/o per preparare l'abbandono del fumo? Allora cominci a programmarlo.

Non si sente ancora pronto a smettere di fumare prossimamente? Non molli. Sottovaluta i rischi alla salute a cui va incontro? Sopravaluta uno svantaggio che lo smettere potrebbe comportarle?



Ho deciso, smetto di fumare

Un'importante chiave per conseguire un successo in qualsiasi campo, è un'accurata programmazione. Ciò vale particolarmente se l'obiettivo è smettere di fumare. Naturalmente, per procedere in modo programmato lei deve investire un po' di tempo e di lavoro. Ma il gioco vale la candela!

Perché finora non ce l'ha fatta a smettere?

Ha già smesso in passato di fumare? Alla maggior parte dei fumatori occorrono diversi tentativi prima di riuscire a smettere. Non consideri del tutto un insuccesso il suo tentativo fallito, perché dalla sua ricaduta lei può imparare qualcosa. Perciò analizzi i tentativi che ha fatto finora.

Perché ha ricominciato a fumare? In quale situazione? Cosa l'ha indotta a prendere in mano quella decisiva «sigaretta della ricaduta»?

Stabilisca in modo preciso il giorno in cui desidera smettere

Per smettere è importante stabilire una data precisa, il giorno «X», il suo primo giorno senza sigarette. Se lei si prepara bene per questo momento, ha ottime probabilità di riuscit.

Non scelga un giorno qualsiasi. Dovrebbe essere un giorno...

- ... in cui lei, con ogni probabilità, non sia molto impegnata/o e stressata/o,
- ... in cui si occupa di qualcosa che le fa piacere,
- ... in cui non ci siano da aspettarsi molte situazioni che la inducano a cercare la sigaretta.

Cosa la induce a cercare la sigaretta?

Tutti coloro che fumano hanno sviluppato personali abitudini col fumo. Situazioni del tutto speciali inducono a cercare la sigaretta. Se lei smette di fumare deve, almeno provvisoriamente, evitare queste situazioni e allontanarsi da questi «fattori scatenanti». Per farlo ci sono tre possibilità:

Evitare il fattore scatenante

La strategia più semplice è quella, durante le prime settimane, di non bere alcolici e caffè bensì tisane, succhi di frutta o semplice acqua. Se possibile frequenti luoghi liberi dal fumo. In breve: non si induca da solo in tentazione.

Spezzare la routine

Modifichi le sue abitudini. Invece di accendere subito una sigaretta appena alzata/o, vada subito sotto la doccia. Dopo un pasto non rimanga a sedere, faccia subito una piccola passeggiata digestiva. Il desiderio immediato di fumare una sigaretta non dura più di tre – cinque minuti. Deve far fronte a questo breve periodo di tempo e il miracolo è fatto.

Nascondere il fattore scatenante

Lei può fare qualcosa in modo molto consapevole per nascondere il bisogno di una sigaretta. Pensi già adesso cosa potrebbe fare in situazioni critiche, quale alternativa vorrebbe adottare di volta in volta. Naturalmente queste alternative devono essere del tutto consone alle sue personali attitudini ed esigenze.

Si prepari alla disassuefazione dalla nicotina

Molti fumatori quando smettono di fumare risentono della disassuefazione della nicotina con nervosismo, ansietà, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, desiderio di mangiare o mal di testa.

I sintomi possono essere sgradevoli, ma già dopo pochi giorni si attenuano in modo sensibile e poi spariscono del tutto. L'organismo reagisce semplicemente al fatto che all'improvviso lo si priva della «sostanza» alla quale è stato per anni assuefatto.

Questi sintomi hanno un buon significato. Il suo organismo comincia a riprendersi. Tenga ben presente questo aspetto positivo. Faccia quello che vuole contro queste sensazioni spiacevoli, ma non accenda nessuna sigaretta.

Quanto è grande la sua dipendenza dalla nicotina?

Sente il bisogno di una sigaretta nella prima mezz'ora dopo che si è svegliata/o? Fuma più di 10-15 sigarette al giorno?

Se lei risponde di sì ad almeno una di queste due domande significa che è parecchio dipendente dalla nicotina, perciò noi le consigliamo di prendere in considerazione, quando smette, l'aiuto di medicinali. I medicinali aumentano notevolmente le probabilità di successo. Chieda al suo medico, nell'ambulatorio dentistico o in farmacia quale farmaco potrebbe essere il più adatto per lei.

Linea stop tabacco

Anche i consulenti della Linea stop tabacco sono professionisti per quanto riguarda la scelta di un metodo adatto per smettere di fumare. La Linea nazionale stop tabacco offre esaurienti colloqui di consulenza e lei può porre tutte le domande riguardo allo smettere.

Inoltre lei può anche farsi accompagnare gratuitamente dalla Linea stop tabacco nel suo percorso per smettere e ricevere fino a quattro chiamate e consulenze. Se necessario, lei può richiedere anche più consulenze.

Al numero 0848 000 181 la Linea stop tabacco offre consulenze in tedesco, francese e italiano dal lunedì al venerdì, dalle 11.00 alle 19.00 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Per le lingue albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco esiste un numero telefonico per ciascuna. Chi seleziona uno di questi numeri può lasciare in una segreteria telefonica il proprio nome e numero di telefono. Entro 48 ore una persona esperta della Linea stop tabacco richiamerà. Questa chiamata sarà gratuita.

0848 183 183 albanese

0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Persona di accompagnamento

Chieda ad un'amica, a un amico o a qualcuno della sua famiglia se vuole accompagnarla nel suo proposito di smettere di fumare.

Questa persona di accompagnamento può ad esempio...

...per solidarietà nei suoi confronti rinunciare, in casa, in macchina, a fumare in sua presenza.

...smettere di fumare assieme a lei.

...essere una persona con un orecchio disponibile nei suoi confronti, alla quale, nei momenti critici, lei può parlare o telefonare per farsi incoraggiare.

...dedicarle tempo, fare qualcosa assieme a lei, darle il suo appoggio.

La sua programmazione è completa?

Lista di controllo

- ✓ Ho imparato qualcosa dalle precedenti ricadute e so quali siano le tentazioni.
- ✓ So cosa produce in me prendere in mano una sigaretta.
- ✓ So anche come posso affrontare questi fattori scatenanti.
- ✓ Ho trovato una persona che mi accompagna e mi appoggia nello smettere.
- ✓ Mi sono bene informata/o sul farmaco che dovrebbe aiutarmi nella disassuefazione dalla nicotina.
- ✓ Ho fissato la data per smettere.

Importante nella sera precedente il giorno «X»: getti via tutte le sigarette che le rimangono. Proveda anche a far in modo che accendino e posacenere siano fuori portata.



Ho appena smesso di fumare

I suoi primi giorni senza sigaretta! Sia orgogliosa/o di essere arrivata/o così avanti!

Per ognuno dei primi giorni senza fumo ricordi:

- faccia sempre qualcosa, si tenga occupata/o.
- giri alla larga dalle sigarette.
- si dia una gratificazione ogni giorno.

Si concentri ogni giorno su questo: oggi niente fumo. Non si preoccupi e non si ponga domande su come potrà farcela domani o dopodomani. Così, giorno dopo giorno, riuscirà più facilmente a farcela.

Voglia di una sigaretta

Questo momento arriva prima o poi. Questo bisogno quasi incontenibile di una sigaretta minaccia per un momento di mandare all'aria tutta la sua preparazione, tutta la sua decisione. Ma a questo bisogno lei può resistere.

Rimanga decisa/o sulla sua scelta. Trovi rifugio in uno dei seguenti stratagemmi già collaudati:


Fare qualcos'altro: Si distraiga, faccia una breve passeggiata, vada all'aria fresca, faccia una doccia.

Aspettare: Pensi intensamente per tre/cinque minuti alla sua programmazione. Questo breve tempo basta a far scomparire il bisogno e rafforza la sua decisione.

Respirare profondamente: Respiri profondamente attraverso il naso, trattenga il respiro per tre secondi e lasci uscire l'aria lentamente. Ripeta l'esercizio alcune volte.

Bere acqua a: Vada a prendersi con calma un bicchiere, lo riempra e beva a piccoli sorsi, trattenga l'acqua in bocca tre secondi prima di deglutirla.

Occupi la bocca: Con una mela, una caramella, con chewing gum, con uno stuzzicadenti. Si lavi i denti. Canti o fischetti.



Occupi le mani: Si prenda qualche appunto, sbrighi piccole faccende domestiche.

L'organismo si riprende in modo sorprendentemente veloce

Se si sente inquieta/o, se è carica/o di energia, se a volte deve tossire, è del tutto normale. Anzi: tutti questi indizi stanno ad indicare che il suo organismo si sta rigenerando e diventando più sano.

- Già dopo poco tempo la pressione sanguigna, più alta a causa della nicotina, si abbassa. La frequenza del battito cardiaco e la temperatura corporea si allineano a quelle dei non fumatori.
- Già dopo otto ore aumenta la percentuale di ossigeno nel sangue, la pressione sanguigna superiore alla norma si abbassa.
- Dopo un giorno i polmoni funzionano già meglio, lei è più efficiente e ha meno fiatone, il rischio di infarto è già diminuito.
- Dopo due giorni l'olfatto e il gusto ricominciano a funzionare di nuovo bene.
- Dopo tre giorni la respirazione è notevolmente migliorata, tossendo il suo organismo si libera dell'eccesso di muco nelle vie respiratorie. Salire le scale e altri sforzi fisici riescono più facilmente.
- Dopo tre mesi la circolazione sanguigna è di nuovo migliore. Nello stesso periodo la capacità polmonare può aumentare del 30 per cento.



Attenzione: qui si fuma

La tentazione di accendersi una sigaretta può essere grande dove si fuma. Evidentemente la cosa più semplice sarebbe di evitare questi posti. Ma che cosa fare se fumano i migliori conoscenti, buoni amici o addirittura la/il partner? C'è un'unica soluzione: ragioni bene su come intende affrontare il rischio di ricaduta in queste situazioni.

- Stia lontano da situazioni di incontro con fumatori che non siano necessarie.
- Inviti fumatrici e fumatori a non fumare in casa sua o nella sua automobile.
- Non lasci che fumatori la influenzino, la confondano o la convincano. Non permetta che le sorga qualche dubbio. Rifiuti ogni offerta di fumare in modo gentile, ma deciso. «No, grazie, io non fumo più!»

Attenzione: morale a terra

Se lei non si sente particolarmente bene, corre il rischio di «consolarsi» con una sigaretta. Può succedere quando è stressata/o, arrabbiata/o, impaurita/o, depressa/o o quando ha delle preoccupazioni. Si prepari a queste situazioni.

- Si rilassi, si liberi dagli affanni. Ascolti della musica, chiacchieri con qualcuno, si muova, respiri profondamente.
- Eviti per quel che è possibile situazioni stressanti e conflitti.
- Cerchi di dormire abbastanza.
- Parli con i suoi familiari, amici o con la persona che la accompagna, che le sta vicino o con un ex fumatore.
- Si mantenga attiva/o, si tenga sempre occupata/o con qualcosa, programmi la sua giornata.
- Si ricordi che ha già superato indenne altri momenti di demoralizzazione.

Dopo che ha smesso di fumare le tocca un doppio compito. Deve superare lo stress, il cattivo umore



e contrastare la ricerca della sigaretta. Contrapponga alla demoralizzazione una buona dose di autostima. **«Ce l'ho fatta a smettere di fumare, una cosa che per anni mi sembrava impossibile.»**

Attenzione: vecchie abitudini

È normale che lei di tanto in tanto si senta tentata/o di accendere una sigaretta. Il fumo è stato per lungo tempo una parte integrante della sua vita quotidiana. Come può vincere queste abitudini?

- Cerchi di ricordare cosa le fa venire in mente di prendere in mano la sigaretta. Eviti queste situazioni, escogiti delle alternative.
- Modifichi, per quanto possibile, le sue abitudini che prima erano inevitabilmente collegate al fumo.
- Stia alla larga dalle sigarette. Ha davvero eliminato tutta l'attrezzatura da fumo dal suo ambiente?
- Si astenga, nel limite del possibile, dal bere caffè, tè nero, coca cola. Tutte queste bevande contengono caffeina e la caffeina è un eccitante e può provocare nervosismo, che è inopportuno se lei è stressata/o e vuole liberarsi delle sigarette.
- Non beva o beva pochi alcolici. Come per il caffè, anche gli alcolici sono spesso legati al fumo.



Una bevanda alcolica può risvegliare in lei il desiderio di fumare. Preferisca acqua, succhi di frutta o verdura. Esca più spesso all'aria fresca.

- Dopo un pasto si alzi, si lavi i denti, faccia una breve passeggiata.
- Si opponga all'improvviso desiderio di fumare. Usi un medicinale a base di nicotina.
- Si ricompensi di tanto in tanto per quello che è riuscito a fare nello smettere.
- Si ripeta sempre che lei adesso è una non fumatrice o un non fumatore.

Ricaduta: che cosa fare?

Lei ha deciso di smettere di fumare. Per un certo tempo effettivamente non ha fumato e ha investito molto in questo sforzo. In una certa situazione critica però si è accesa/o una sigaretta. Una seconda, una terza l'hanno seguita. Adesso lei fuma di nuovo.

È comprensibile che lei per questo si senta delusa/o. Forse sente il tutto addirittura come una sconfitta, un fallimento, un segno di debolezza, forse si fa addirittura dei rimproveri per questo. Lei però ha già fatto più passi avanti di quanto pensi! Valuti in modo realistico la sua posizione.

- Tutti i miei sforzi sono stati inutili?
- Cosa esattamente è andato storto?
- Cosa debbo fare meglio?
- Provo ancora una volta.

Al momento vede soltanto che ha ricominciato a fumare. Provi però a guardarsi indietro per vedere cosa è riuscita/o a fare. Questi risultati valgono ancora e non sono perduti.



- Lei a un certo punto si è imposta/o la decisione di smettere di fumare. Decidere di interrompere un'abitudine consolidata è cosa ammirevole ed è indice di determinazione.
- Lei si è mossa/o pian piano, passo dopo passo, verso l'obiettivo di non fumare e ciò facendo ha imparato a conoscersi meglio. Il che dimostra impegno e un modo di procedere sistematico.
- Lei ha vissuto parecchio tempo senza sigaretta. Non è proprio il caso di parlare di fallimento.

In altre parole lei dispone di tutto ciò che occorre per smettere di fumare.

In una o più situazioni critiche lei era però troppo poco preparata/o oppure le sue contromisure si sono dimostrate inadatte o troppo poco efficaci. Prima non poteva saperlo, con tutta la buona volontà non ci si può preparare a tutto.

Se vuole saperlo, lei si trova in ottima compagnia: In media ai fumatori occorrono quattro o cinque tentativi prima di raggiungere definitivamente l'obiettivo di non fumare. Adesso si tratta di imparare qualcosa dalle sue esperienze, di trarre le giuste conseguenze e di inventarsi nuove misure. Le probabilità di farcela al prossimo tentativo sono diventate maggiori. Lei adesso sa meglio a cosa deve prestare attenzione.

Non molli e stabilisca subito, nei prossimi 30 giorni, un giorno in cui tornare ancora a provare.



Ex- fumatore: perseverare

Il traguardo del suo percorso verso il non fumare è ormai in vista. Lei vive libera/o dal fumo. Nell'ultimo tratto del cammino si tratta di consolidare quanto si è raggiunto per evitare le ricadute.

Occorre un po' di tempo prima che lei si senta non fumatrice o non fumatore. Ma di giorno in giorno la cosa diventerà più ovvia. Le vecchie abitudini perdono poco alla volta la loro forza. Lei sa sempre meglio come comportarsi nelle situazioni critiche. Il desiderio di fumare diventa meno intenso.

Per il suo obiettivo, cioè liberarsi per sempre dal fumo, deve tener presente tre cose:

- Tutti i motivi che l'hanno indotta a smettere sono ancora attuali e validi.
- Le sue vecchie abitudini col fumo sono bene impresse e possono ancora riemergere con forza in situazioni critiche.
- A causa di un passo falso con un'unica sigaretta, non ridiventa fumatrice/ore. Soltanto se a questa sigaretta ne seguono altre, diventa dif-

ficile. Se lei una volta è caduta/o in tentazione, guardi questa situazione non come sfortunata ma come segnale di allarme. Analizzi il suo passo falso e escogiti contromisure adatte perché la cosa non si ripeta e lei non ricominci a fumare regolarmente.

Muoversi

L'attività fisica ha un effetto rilassante e riduce lo stress e, inoltre, praticandola può tenere meglio sotto controllo il suo peso. Un programma di movimento praticato con costanza è in ogni caso una delle cose migliori che lei possa fare per la sua salute.

Anche se lei non è una persona che si muove volentieri, cominci con piccoli passi. Già una mezz'ora di movimento al giorno è di grande aiuto per la sua salute. Se, praticandola, dovesse respirare un po' più a fondo, significa che il suo movimento è sufficientemente intenso. Movimenti adatti sono ad esempio:

- salire le scale invece di usare l'ascensore o la scala mobile
- durante la pausa fare una passeggiata invece di bere il caffè
- andare a piedi oppure, invece della macchina, usare la bicicletta
- parcheggiare la macchina in modo da essere costretti a percorrere qualche minuto a piedi
- scendere una fermata prima dall'autobus e fare il resto del suo percorso a piedi
- fare regolarmente passeggiate a passo spedito.

Naturalmente, se le fa piacere, può dedicarsi anche a sport più impegnativi. Quanto più vasta e intensa sarà la sua attività sportiva, tanto più importante sarà pianificare in modo accurato il suo programma per evitare sforzi eccessivi. In caso di dubbio o in presenza di problemi di salute pregressi chiedi consiglio al tuo medico curante.

Aumento di peso

Molte persone quando smettono di fumare si preoccupano di un aumento di peso. Il più delle volte però questo aumento è limitato. L'aumento di peso non deve essere in nessun caso un motivo valido per ritornare alle sigarette.

A che cosa è dovuto l'aumento di peso dopo che si è smesso di fumare?

- L'appetito è cresciuto, il cibo ha un gusto migliore.
- Il fumo aumenta il bisogno di energie. Quando si smette, l'organismo ha bisogno di un minore rifornimento energetico.
- Il cibo diventa un'azione sostitutiva: invece delle sigarette si infila in bocca un boccone dopo l'altro.

Prestati attenzione ai seguenti punti, se ha problemi di peso:

- Il metodo migliore per controllare il peso è combinare movimento e sport con un'alimentazione equilibrata. Inoltre, con il movimento si è vivaci, di buon umore e ci si sente meglio.
- Mangi solo quando ha veramente fame.
- Mangi in modo più consapevole: meno calorie (grassi, zuccheri), più frutta, verdura, prodotti con cereali integrali, non si prenda un bis.
- Adesso è importante che lei non fumi più. Più avanti potrà concentrarsi sui problemi di peso e affrontarli con maggiori prospettive di successo.

Suggerimenti per un'alimentazione attenta alle calorie

- Limitare i grassi e i suoi derivati, attenzione ai grassi nascosti (ad esempio in salumi, formaggi, salse).
- Evitare lo zucchero, consumare dolci in modo contenuto.
- Assumere ogni giorno frutta fresca, verdura, carboidrati. Pasta, patate e pane non fanno ingrassare da soli, gli ingredienti che di solito si aggiungono invece sì.
- Bere pochi alcolici, le bevande alcoliche sono ricche di calorie.
- Niente pasti abbondanti. Consigliamo cinque pasti più piccoli al giorno.
- Mangiare in modo variato.

Il contatto con la persona che l'accompagna

Se non ci si sente particolarmente bene e si hanno problemi, è sempre bene che ci sia una persona di fiducia con cui parlare. Forse anche lei è prigioniero del suo cattivo umore e così sopravvaluta la situazione e non vede le soluzioni più semplici.

Proprio per questi momenti lei ha scelto una persona che l'aiuta ad appianare le difficoltà sulla strada del non fumare. Non aspetti troppo, cerchi il colloquio, telefoni.

Altre informazioni o materiali sul tema dello smettere di fumare come anche indirizzi dei punti di consulenza può trovarli in www.at-svizzera.ch.

**PROGRAMMA NAZIONALE
PER SMETTERE DI FUMARE**



Legga polmonare svizzera
Legga svizzera contro il cancro
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT

Il programma è finanziato dal Fondo per la prevenzione del tabagismo.

**Associazione svizzera per la prevenzione
del tabagismo AT** Haslerstr. 30 | 3008 Berna
Telefono 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch



Associazione Svizzera Non-Fumatori
Casella Postale 4 | 6993 Pregassona
Tel. 079 240 01 01 | Fax 091 940 44 44
asnf@swissonline.ch | www.nonfumatori.ch