



**Le pagine  
che aiutano  
a vivere meglio**

A cura di **ALEX ADAMI**



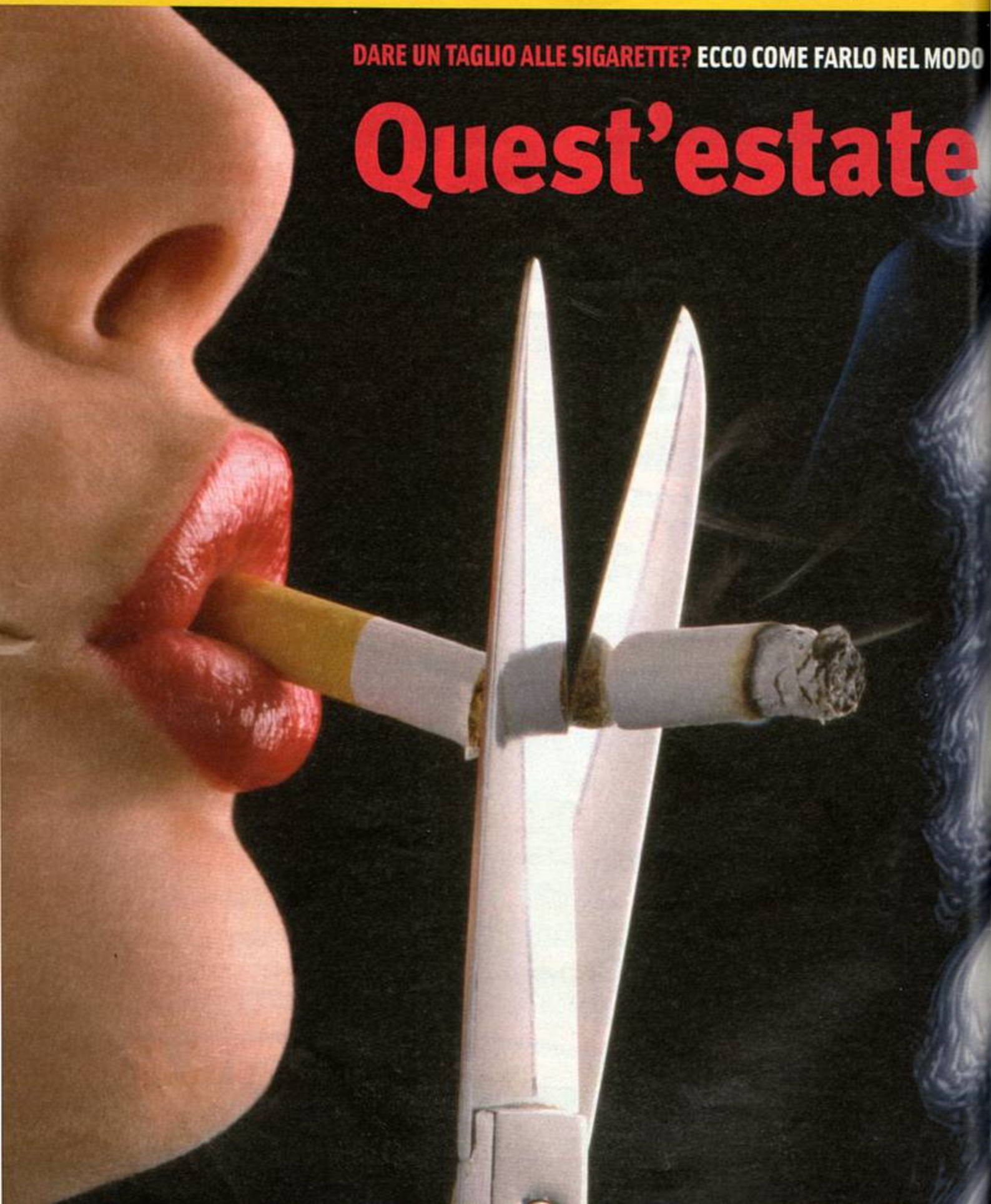
**UN SUPPORTO IN RETE I SITI DELL**

**UNA LEGA PREZIOSA** Il primo punto di riferimento per chi ha deciso di farla finita con le sigarette è la Lega italiana per la lotta contro i tumori.

Nella sezione «Stop al fumo» del sito [www.legatumori.it](http://www.legatumori.it) trovate opuscoli

**DARE UN TAGLIO ALLE SIGARETTE? ECCO COME FARLO NEL MODO**

# Quest'estate



e preziosi consigli. Mentre sul sito del ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it), nella sezione «Primo Piano», ricca di informazioni, potete consultare l'elenco dei Centri Antifumo italiani divisi per regione. Da non dimenticare poi la Lega italiana antifumo ([www.liaf-onlus.org](http://www.liaf-onlus.org)).



**CEROTTI & C.** Tra i classici rimedi antifumo ci sono innanzitutto i cerotti a rilascio graduale di nicotina: «**Ne esistono di diversa intensità: si comincia con quelli più forti, riducendo le dosi progressivamente. L'importante, però, è non fumare durante la terapia, altrimenti assumereste ancora più nicotina del solito**» dice la professoressa Cavallini. Ci sono poi le sigarette elettroniche, boom degli ultimi mesi, ma anche ipnosi o agopuntura: «Sono metodi ugualmente efficaci, ma quello che conta è prima di tutto la volontà di smettere».

PIÙ «ALLEGRO» POSSIBILE. APPROFITTANDO DELLE VACANZE E DELLA BELLA STAGIONE

# smetto di fumare!

**S**iamo in estate: quale momento migliore per decidere finalmente di smettere di fumare?

«In effetti questa è la stagione ideale: il clima caldo e il sole, infatti, influiscono positivamente

sull'umore, riducendo le tensioni. Si crea, così, una condizione psicofisica che consente di darci un taglio più facilmente» spiega la professoressa Silvia Cavallini, della Associazione Octopus ([www.octopusmed.it](http://www.octopusmed.it)) che si occupa delle malattie legate al fumo.

## Più sani (e belli)

Sappiamo tutti benissimo quali sono i

gravi danni che la nicotina provoca ai polmoni e al cuore. Ma anziché concentrarvi su questi aspetti negativi, pensate invece ai benefici che otterrete smettendo di fumare: «I lati positivi sono tantissimi. Innanzitutto **la pelle riacquisterà tonicità e colore: e fortunatamente avrete nel sole un prezioso alleato.** Ritroverete

poi il senso del gusto e dell'olfatto che per via del fumo si affievoliscono: in una stagione caratterizzata da prodotti alimentari squisiti, sarà un vero piacere. I denti, infine, non saranno più ingialliti e non dovrete più vergognarvi di sorridere. Naturalmente a ciò bisogna aggiungere l'immediato miglioramento delle condizioni generali dell'apparato respiratorio».

## Tra passeggiate e nuotate

Al di là dei tradizionali metodi antifumo, un buon trucco per vincere la vostra battaglia è dedicarvi ad attività fisiche che proprio in vacanza possono moltiplicarsi: riempiendo la giornata perderete l'abitudine di accendere la sigaretta: «**A chi verrebbe voglia di fumare durante delle passeggiate in montagna, piuttosto che dopo un giro in bicicletta, aver fatto una bella corsa sulla spiaggia o una nuotata?** Fare movimento, praticare uno sport, anche del semplice jogging, è un ottimo rimedio per rilassarsi e si sostituisce alla nicotina».



## Non abbiate paura dei chili

A volte chi sceglie di farla finita con le sigarette, ingrassa. Come mai? «Un fumatore è psicologicamente abituato a portare qualcosa alla bocca e quindi ha bisogno di un'alternativa: il cibo è la risposta più ovvia a questa necessità. Ma non ci sono problemi: **mangiate pure più del solito, anche i dolci. Ingrassare di qualche chilo non è un problema:** una volta liberi dal fumo, ci vorrà poco per riacquistare la forma. Solo un alimento andrebbe evitato, almeno in una prima fase: il caffè. La caffeina, infatti, aumenta lo stress e parallelamente il desiderio di una sostanza rilassante come la nicotina». *Matteo Valsecchi*



### LA NOSTRA ESPERTA

**Silvia Cavallini,** professoressa di chinesiologia respiratoria e responsabile dell'Associazione Octopus.