

## FAQ Linee Guida Fumo

- **Quali sono i vantaggi per chi smette di fumare o di utilizzare altri prodotti contenenti tabacco e nicotina?**

La dipendenza dal consumo di tabacco e nicotina rappresenta un serio problema per la salute pubblica, essendo uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie. Interrompere l'assunzione di nicotina e il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco porta significativi benefici sulla salute pubblica, a breve, medio e lungo termine.

- **Smettere di fumare influisce positivamente sulla salute?**

La dipendenza da fumo di tabacco è considerata un problema di salute pubblica. Attraverso la cessazione di questa abitudine, si riduce il rischio di patologie ad essa legate a breve e lungo termine di tipo neurologico, cardiovascolare, respiratorio nonché si riduce il rischio di formazioni neoplastiche. Il fumo di sigaretta aumenta transitoriamente la pressione sanguigna, la frequenza e la contrattilità cardiache e modifica la plasticità di alcune zone e strutture recettoriali del cervello.

- **Perché anche i nuovi prodotti creano dipendenza?**

In tutti questi prodotti, così come nelle sigarette tradizionali, la sostanza che crea dipendenza è la nicotina, sostanza neuro-psicotropa che crea una elevata dipendenza poiché incrementa la secrezione di neurotrasmettitori implicati nella regolazione dell'umore e del comportamento (non solo contenenti tabacco). Questa è presente trasversalmente in più tipi di prodotti disponibili sul mercato, dalle sigarette tradizionali a base di tabacco ai cosiddetti nuovi prodotti, come le e-cig e gli HTP (Heated Tobacco Products). È importante sottolineare che ognuna di queste modalità

di assunzione della nicotina può generare dipendenza nell'utilizzatore e che, attualmente, non esistono studi che dimostrino che i nuovi prodotti siano meno dannosi delle sigarette tradizionali. Inoltre, per quanto riguarda i nuovi prodotti, non ci sono sufficienti studi per determinare se esista una dipendenza generata, oltre che dalla nicotina, anche dagli aromi che essi contengono.

- **Che differenza c'è tra sigaretta elettronica e sigaretta tradizionale in termini di dipendenza?**

La differenza non esiste in termini di assuefazione dalla nicotina in quanto sia la sigaretta tradizionale sia quella elettronica consentono l'inalazione della nicotina. Anche se è possibile azzerare il contenuto di nicotina nel liquido per e-cig, queste ultime contengono aromi e pertanto sono stati avviati alcuni studi per comprendere il loro effetto anche in termini di dipendenza. Quando si parla di dipendenza, inoltre, non è trascurabile nella sua determinazione, il valore della gestualità che si associa al fumo e che viene riproposta anche con l'uso dei nuovi dispositivi.

- **Perché per smettere di fumare è raccomandato un percorso di counselling?**

La componente psicologica rappresenta un fattore fondamentale sia nello sviluppo sia nel superamento della dipendenza. Non sempre, infatti, è possibile affidarsi alla sola terapia farmacologica o alle sole, se pur indispensabili, informazioni di tipo medico. Attraverso i servizi di counselling dei centri Antifumo, è possibile sviluppare strumenti di auto-aiuto e di tipo motivazionale, a volte cruciali per la buona riuscita del percorso seguito. I dati dimostrano che il successo nella cessazione dell'abitudine aumenta del 66% tra coloro i quali scelgono di smettere di fumare con l'aiuto di un percorso di terapia

- **È preferibile una terapia unicamente farmacologica o una in cui viene associato un supporto psicologico al paziente?**

La componente psicologica è fondamentale nel successo del percorso di cessazione dell'abitudine al fumo. La terapia farmacologica dovrebbe sempre essere associata a un percorso di tipo psicologico che fornisca al paziente strumenti di auto-aiuto e di mantenimento della motivazione che statisticamente aumentano le possibilità di successo del percorso.

- **In cosa dovrebbe consistere una terapia di counselling per smettere di fumare?**

Le evidenze mostrano che il semplice fornire informazioni attraverso materiali standard di autoaiuto (depliant o opuscoli informativi) non risulta efficace. Maggior successo, invece, si ottiene dalle terapie di counselling e dalla somministrazione individuale di materiali che consentono una personalizzazione del percorso in relazione alle caratteristiche del tipo di dipendenza (es. brochure che contengono diari terapeutici o test di autovalutazione). Oltre alle classiche modalità di counselling individuale *vis à vis*, sono in sperimentazione attualmente

anche terapie in formato digitale, con l'ausilio di materiale multimediale che includono l'opzione di potersi avvalere di una videoconsulenza in tempo reale da parte del paziente.

- **In che modo i farmaci aiutano a smettere di fumare?**

La terapia farmacologica aumenta le possibilità di cessazione dell'abitudine al fumo. Tuttavia, le terapie farmacologiche, che devono sempre essere gestite da personale sanitario, sono strutturate in modo altamente personalizzato e rappresentano una strategia ulteriore all'intervento di counselling, che rimane, comunque, lo strumento fondamentale anche in caso di avviata terapia farmacologica.

- **L'uso di dispositivi alternativi alla sigaretta tradizionale come sigarette elettroniche o le sigarette a tabacco riscaldato, possono rappresentare una strategia per smettere di fumare?**

Le e-cig o sigarette elettroniche ed anche le sigarette a tabacco riscaldato non possono essere in alcun modo considerate uno strumento adatto a iniziare una terapia per la cessazione dell'abitudine al fumo. Le E-cig, introdotte nel mercato come strumenti utili per smettere di fumare hanno invece generato nuove categorie di consumatori, i "consumatori duali" che al consumo di sigarette tradizionali hanno aggiunto l'uso di quelle elettroniche e di quelle a tabacco riscaldato.

- **Le donne in gravidanza possono essere sostenute nel percorso di cessazione al fumo?**

La gravidanza deve costituire un'ulteriore motivazione nella decisione della cessazione dell'abitudine al consumo di tabacco e nicotina poiché la nicotina attraversa la placenta e può creare dipendenza nel feto e conseguente crisi di astinenza anche nel feto. La donna in gravidanza, nei casi di grave dipendenza, deve essere seguita in ambito sanitario.

- **I pazienti psichiatrici possono intraprendere un percorso di cessazione dall'abitudine al fumo?**

È possibile avviare un percorso di cessazione dell'abitudine al fumo anche per i pazienti con patologie mentali. Il principio per cui il paziente che riceve una cura altamente personalizzata ha maggiori possibilità nella riuscita del suo percorso vale anche per i pazienti con questo tipo di patologie.