

2 gennaio 2012 18:30

I buoni propositi di Capodanno: smettere di fumare

di [Redazione](#)



Inizia un nuovo anno, e tra i vari propositi c'è il classico: "Quest'anno smetto di fumare". I supporti per tentare l'impresa non mancano -dai farmaci con ricetta obbligatoria all'agopuntura, dall'ipnosi alla biorisonanza (basata sulle oscillazioni elettromagnetiche, ndr) e così via. Un'indicazione utile può forse venire dalla verifica realizzata dall'associazione austriaca d'informazione ai consumatori (VKI), che ha esaminato dieci metodi di disassuefazione dal fumo.

Hanno partecipato al test diciotto fumatori e per una parte di loro è andata bene: a sei mesi dall'avvio, la metà era sempre astinente, tra l'altro con il contributo di agopuntura, mesoterapia (somministrazione di farmaci per via intraepidermica, ndr) e *lasersoft*. Invece gli altri nove hanno abbandonato la terapia anzitempo o sono ricaduti nel vizio. La disassuefazione non ha funzionato con l'ascolto di appositi Cd o Mp3 basati sulla suggestione, né con i sostituti nicotinici (gomme da masticare, cerotti, inalatori).

Che cosa serve davvero?

Bisogna volerlo. L'esperimento ha dimostrato che qualunque sia il sistema scelto, il fattore decisivo è la volontà, e che ogni sistema usato altro non è che un ausilio.

I costi di gomme e affini

Anche la spesa non è un elemento trascurabile giacché di solito non è contemplata dal sistema sanitario. Se uno sceglie l'agopuntura deve calcolare 60 euro a seduta, e ce ne vogliono cinque o sei. Per la biorisonanza si spendono 150 euro a seduta e ne sono previste quattro. Non sono trascurabili nemmeno i costi dei sostituti nicotinici: una confezione di 105 gomme da masticare costa 29,50 euro; la dose è di 8-12 al giorno per tre mesi.

La sigaretta elettrica

Allo stato attuale della ricerca oncologica, la sigaretta elettrica non rappresenta un'alternativa innocua. La composizione chimica degli aerosol -particelle di sostanze solide o liquide trasformate in gas- è a tutt'oggi sconosciuta, sosteneva a novembre Marina Poetschke-Langer del Centro tedesco di ricerca sul cancro (DKFZ). E la FDA statunitense ha scoperto, in alcuni liquidi delle e-sigarette, delle specifiche nitrosamine del tabacco, che sono cancerogene già in piccole quantità.

(articolo pubblicato su Die Presse del 29-12-2011. Traduzione di Rosa a Marca)