

*“La verità sulla sigaretta elettronica”, il libro che svela il metodo per utilizzare la e-cig e dire addio alle bionde, da oggi su Kindle*



Roma, 10 marzo 2016 – Ogni anno in Italia meno di 18 mila fumatori si rivolgono ai centri antifumo e chiede aiuto per smettere di fumare. Più o meno la metà di questi ce la fanno (meno dello 0,1%) ma circa 11 milioni di persone continuano a far parte della schiera dei fumatori. Purtroppo il 65% tenta di smettere da solo e la cosa raramente funziona. Smettere di fumare sigarette è difficilissimo perché bisogna liberarsi da una dipendenza complessa che uccide ogni anno oltre 6 milioni di persone nel mondo per patologie correlate e che provoca più morti di alcol (2,5 milioni), obesità (2,8 milioni), incidenti stradali (1,2 milioni) e omicidi (473mila) messi insieme. Se il 50% dei fumatori italiani passasse alla e-cig si stima che si potrebbero salvare oltre 40 mila vite ogni anno e risparmiare almeno 3 miliardi di costi sanitari.

Se almeno una volta nella vita avete pensato di voler smettere di fumare o di minimizzare gli effetti delle sigarette sulla salute propria o dei familiari è su Amazon in versione Kindle scaricabile su numerosi dispositivi: smartphone, tablet e pc un nuovo e agile manuale scritto dagli autori di “101 motivi per non fumare”: un medico, Fabio Beatrice e una giornalista scientifica Johann Rossi Mason.

“La verità sulla sigaretta elettronica” nasce da un lungo percorso scientifico e intellettuale. Dopo il boom del 2011, la novità aveva conquistato tutte le pagine dei giornali e le vie cittadine con la comparsa di

negozi e fumatori con la loro scia di vapore che li faceva assomigliare ad allegri trenini. All'euforia dello svapo è seguita però una certa delusione per chi aveva pensato di smettere solo accendendo il nuovo dispositivo. Ci siamo resi conto che la gente aveva in mano uno strumento dalle grandi potenzialità ma nessuno aveva capito come usarlo per ottenere il risultato di passare dalla sigaretta all'elettronica superando la dipendenza e il craving.

Mentre i ricercatori iniziavano a studiare gli effetti del nuovo modo di fumare concentrandosi sulla dicotomia 'fa bene o fa male?' a Torino il dott. Beatrice e il suo staff iniziava a pensare ad un metodo, senza mai perdere di vista l'utilizzatore finale. L'elettronica infatti ha permesso di allargare gli orizzonti verso un approccio nuovo, di "riduzione del danno" in cui il fumatore viene accompagnato in un percorso con obiettivi che tengono conto della sua storia di tabagista e sono tagliati su di lui.

“Come medici ed esperti dell'argomento – dichiarano Beatrice e Rossi Mason – auspichiamo che sempre più persone smettano, ma siamo anche consapevoli che la cessazione totale è un traguardo difficile e non è un obiettivo percorribile da tutti. Anche una diminuzione significativa delle sigarette fumate e del loro venefico corollario in termini di sostanze tossiche e cancerogene in certi casi può essere utile. Ai fumatori preme maggiormente il piacere immediato rispetto al beneficio di un futuro remoto. Bisogna far loro presente che i vantaggi sulla salute si toccano con mano sin dai primi giorni e crescono vertiginosamente. Dopo 20 minuti dalla fine dell'ultima sigaretta la pressione arteriosa si normalizza, dopo 8 ore il livello di ossigeno inizia a normalizzarsi, dopo due settimane il cuore pompa il sangue con rinnovato vigore, la funzione polmonare migliora del 30%, dopo 5 anni dall'ultima cicca spenta nel posacenere la mortalità per tumore al polmone torna quasi normale e dopo 10 il rischio di ammalarsi di un tumore fumo-correlato torna ad un livello di rischio da semaforo verde”.

Secondo il Ministero della Salute, i decessi attribuibili al tabacco nel nostro Paese sono circa 80 mila all'anno in Italia: il 48% a patologie oncologiche (38.400 decessi), il 25 % a patologie cardiache (20mila), il 17% a patologie respiratorie croniche (13.600), il 10% ad altre patologie(8.000). Ed è evidente come gli italiani vogliano liberarsi dalla dipendenza dal fumo: nella ricerca Doxa-ISS il 45% degli intervistati nel 2013 e il 35,3% nel 2014 riteneva che i 'vaporizzatori' possano essere un buon mezzo per smettere di fumare.

In base alle linee guida un fumatore può essere definito 'ex' non prima di sei mesi dall'ultima sigaretta e le percentuali di cessazione a 12 mesi non sono confortanti: solo il 5% riesce senza aiuto, il 12% smette con l'ausilio della terapia comportamentale, il 16,8% con i prodotti sostitutivi della nicotina e il 25% con i farmaci.

Un fumatore su due può abbandonare l'uso della sigaretta tradizionale con una significativa riduzione del danno respiratorio grazie a un uso guidato della sigaretta elettronica. È la conclusione a cui sono giunti i ricercatori dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il Centro Antifumo dell'Ospedale San Giovanni Bosco ASL TO 2 di Torino che hanno monitorato l'uso dell'e?cig in 34 forti fumatori resistenti ad ogni tipo di intervento di cessazione al fumo. Lo studio ha riguardato 34 fumatori, 18 uomini e 16 donne, di età media di 40 anni, che consumavano circa 20 sigarette al giorno da almeno venti anni, reclutati al centro Antifumo dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino.

Risultati superiori a tutti gli altri metodi: “Già dopo il primo mese di studio, il 74% dei partecipanti

utilizzava la sola sigaretta elettronica, un 18% fumava sia la sigaretta elettronica che una/cinque sigarette normali e solo un 8% dei partecipanti continuava a fumare le normali sigarette – spiega Fabio Beatrice, Direttore Centro Antifumo San Giovanni Bosco di Torino – I fumatori di elettronica e i fumatori misti presentavano un valore di monossido di carbonio nell’esperto significativamente più basso, raggiungendo i livelli cosiddetti normali (0,3?0,5%) presenti nella popolazione non fumatrice. Con questo studio abbiamo dimostrato inoltre che il metabolita plasmatico della nicotina, la ‘cotinina’, aveva concentrazioni simili a quelle di partenza nei tre gruppi, indicando che i fumatori di elettronica erano capaci di assumere tutta la nicotina necessaria per evitare il fenomeno di ‘craving’ ossia la crisi di astinenza. Dopo otto mesi dall’inizio dello studio, oltre il 50% dei partecipanti allo studio usava esclusivamente la sola sigaretta elettronica, un 24% si dichiarava fumatore misto ed un 26% tornava ad essere fumatore di sole sigarette di tabacco. Tuttavia in questi ultimi due gruppi è presente una riduzione significativa del numero di sigarette quotidiane con una conseguente diminuzione significativa, del monossido di carbonio nell’esperto e pertanto una significativa diminuzione dell’indicatore di danno polmonare”.

*fonte: ufficio stampa*