Fumo, chi smette guadagna da 3 a 9 anni di vita e 1.250 euro al mese

<https://notiziedelgiorno.com/fumo-chi-smette-guadagna-da-3-a-9-anni-di-vita-e-1-250-euro-al-mese/>

E' UNA PARITA' che nessuno avrebbe mai voluto. E' quella tra fumatori uomini e donne: gli ultimi dati dell'Osservatorio fumo, alcol e droga (Ossfad) dell'Istituto superiore di sanità presentati oggi in occasione della Giornata Mondiale senza tabacco ci dicono, infatti, che diminuiscono gli uomini tabagisti mentre aumentano le donne fumatrici tanto da azzerare quasi del tutto il divario di genere. Ma a prescindere dal sesso, il fumo uccide una persona ogni sei secondi, per un totale di oltre 80 mila decessi l'anno. Nel 25% dei casi si tratta di persone tra i 35 e i 65 anni di età. Dati forti che, però, ottengono meno attenzione di quelli che riguardano, ad esempio, i decessi per incidente stradale, circa 3500 l'anno, e la meningite che ha causato 629 morti totali nel triennio 2013-2016.

I numeri del fumo. Secondo l'ultimo report dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) il 21% della popolazione mondiale adulta è rappresentato da fumatori: 950 milioni di uomini e 177 milioni di donne, per un totale di circa 1,1 miliardi di persone in tutto il globo, la maggior parte (80%) residente nei Paesi a basso o medio reddito. Tuttavia, la prevalenza maggiore si registra nei Paesi ad alto reddito, con una media di fumatori che raggiunge complessivamente il 25% della popolazione adulta. L'adolescenza è ancora il momento della vita più critico: il 70% dei fumatori inizia prima dei 18 anni, il 94% prima dei 25. In Italia i fumatori sono 11,7 milioni e rappresentano il 22,3% della popolazione. Gli ex fumatori sono invece il 12,6% e i non fumatori il 65,1%.

LEGGI Spegni la sigaretta e accendi la vita di un bambino

Le donne e le "bionde". Oggi gli uomini che fumano sono 6 milioni rispetto ai 6,9 milioni del 2016. Di contro, aumentano le donne che da 4,6 milioni del 2016 salgono a 5,7 milioni. Si tratta della differenza minima mai riscontrata tra percentuale di fumatori (23,9%) e percentuale di fumatrici (20,8%). "Oggi nel nostro Paese le donne che fumano sono circa un milione in più rispetto allo scorso anno – conferma Walter Ricciardi, presidente dell'Iss. D'altra parte, invece, sono stati pochi coloro che in presenza di minori hanno fumato in auto, un divieto sul quale è stato d'accordo anche l'86% dei fumatori. L'avvicinamento delle donne fumatrici alle percentuali registrate tra gli uomini ci dice, però, che dobbiamo ancora continuare a contrastare il fumo e a insistere in questa direzione".

L'impatto sulla salute delle donne. Quali conseguenze pagano le donne per il fatto di fumare di più? "Molte, soprattutto perché le donne iniziano a fumare sempre più precocemente ed il fumo provoca danni cumulativi nel tempo per cui la loro salute è fortemente a rischio" commenta Luca Richeldi, professore ordinario di malattie respiratorie al Policlinico universitario Gemelli di Roma. E, infatti, i casi di malattie fumo-correlate sono sempre più frequenti proprio nelle donne. "Noi vediamo con sempre maggior frequenza casi di enfisema polmonare e le interstiziopatie fumo-correlate proprio nelle giovani di 20-25 anni che hanno iniziato a fumare magari prima dei 18 anni", prosegue lo pneumologo. "Ad esempio, diagnosticiamo con estrema frequenza l'istiocitosi X polmonare che è correlata al fumo di sigaretta sia attivo che passivo. Non si tratta di un tumore ma di una forma degenerativa del polmone in cui si creano dei buchi e delle cisti e che se non trattate possono portare a insufficienza respiratoria" conclude Richeldi. Un impatto enorme dunque sia a livello personale che sociale. "E' necessario indirizzare le prossime campagne di sensibilizzazione proprio alle donne giovani per invertire questa tendenza anche perché non sappiamo ancora se l'assetto ormonale delle donne le rende ancora più vulnerabili alle patologie da fumo".

L'impatto sulla fertilità. Il fumo ha delle conseguenze anche sulla fertilità sia nella donna che nell'uomo. "Prima di tutto il fumo può ritardare fino a 12 mesi il tempo necessario per concepire un bambino – commenta Antonio Pellicer, presidente dell'Istituto Valenciano de Infertilidad e condirettore di Fertility and Sterility – con un aumento del ritardo correlato al numero di sigarette fumate. Nelle coppie con problemi di infertilità, inoltre, il fumo ha effetti negativi sul successo della terapia per l'infertilità, che risulta ridotto del 34%, con le percentuali maggiori di insuccesso rinvenibili tra le donne più mature; in particolare, nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici risultano diminuiti la riserva ovarica, la risposta ovarica alla stimolazione, il numero di ovociti recuperati e fecondati, e i tassi di gravidanza".

Il consumo per età e luogo. Si fuma di più tra i 25 e i 44 anni (il 28%) invece nella fascia d'età più giovane, tra i 15 e i 24 anni, fuma il 16,2%. L'età in cui si accende la prima bionda è di 17,6 anni per i ragazzi e 18,8 per le ragazze. Il 12,2% dei fumatori ha iniziato a fumare prima dei 15 anni. Si fumano in media 13,6 sigarette al giorno con un picco di 14,1 sigarette sul target 45-64 anni. La maglia nera rispetto all'area geografica spetta al Centro dove i fumatori di sesso maschile sono il 26%, al Sud e nelle Isole sono il 25,2% e al Nord il 22,0% ma sono proprio le regioni settentrionali ad avere la maggiore percentuale di fumatrici (24,6%) rispetto a quella dei fumatori (22%).

Che cosa si fuma. Dal rapporto dell'Ossfad emerge che si fumano principalmente sigarette confezionate (94,3%) sebbene continui costantemente a crescere il consumo prevalente di sigarette fatte a mano (9,6%), significativamente più diffuso tra i giovani e preferito dagli uomini (16,6%) rispetto alle donne (12,8).

LEGGI Ecor, l'orsetto che protegge i bimbi dal fumo passivo

La sigaretta elettronica. La maggior parte (83,4%) degli utilizzatori è rappresentata da fumatori, quindi da consumatori duali che fumano le sigarette tradizionali e contemporaneamente l'e-cig, in particolare quelle contenenti nicotina. Chi ha usato la sigaretta elettronica dichiara di aver diminuito il consumo di sigarette tradizionali leggermente (il 13,8%) o drasticamente (l'11,9%), mentre il 34,9% non ha cambiato abitudine, il 10,4 ha iniziato a fumare e l'11,7% ha ripreso il consumo delle sigarette tradizionali. Soltanto nel 14,4% dei casi l'e-cig ha portato a smettere definitivamente. Il 64% dei consumatori di e-cig utilizza quelle contenenti nicotina. "Gli svapatori in Italia sono 1,3 milioni – dice Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche 'Mario Negri' – ma si tratta soprattutto di consumatori duali, cioè fumatori che usano contemporaneamente e-cig e sigarette tradizionali. Soltanto un fumatore su 10, infatti, ha smesso di fumare. Non abbiamo dati sufficienti per affermare che la sigaretta elettronica può essere un valido ausilio per smettere di fumare".

Quanto costa il tabagismo. E' stato calcolato che un fumatore italiano in media consuma 5000 sigarette l'anno, pari a 250 pacchetti. Calcolando un costo medio di 5 euro a pacchetto in un anno spende in media 1.250 euro. In trent'anni di tabagismo spende 37.500 euro, il valore di un'auto di lusso, di venti vacanze ai Caraibi o di una prestigiosa multiproprietà. Dunque, un fumatore che smette si regala da solo l'equivalente di un aumento dello stipendio. E poi ci sono i costi che gravano sullo Stato: "I costi del tabagismo per lo Stato sono altissimi, circa 6,5 miliardi di euro per curare le malattie che derivano da questa dipendenza, senza considerare i danni sociali e il carico di sofferenza umana" spiega Biagio Tinghino, presidente della Società italiana di tabaccologia (Sitab). Eppure far smettere di fumare le persone sarebbe un ottimo investimento per la sanità pubblica. A conti fatti, incluse le prestazioni sanitarie, un programma per smettere di fumare costerebbe meno di 1.000 euro a paziente, ma il guadagno di salute non avrebbe prezzo, dal momento che la 'smoking cessation' restituisce dai 3 ai 9 anni di vita, se effettuata prima dei 50 anni.

Smettere di fumare. Anche se la maggior parte dei fumatori vuole smettere di fumare, i tentativi sono spesso destinati a scarso successo se non pianificati e messi in atto all'interno di strategie integrate. L'1% dei fumatori smette senza alcun aiuto, con fatica e con alto rischio di ricaduta, pari al 97%. Da un'indagine condotta dall'associazione di pazienti francesi Ffaair (Federation Francaise de Association et Amicales de Malades Respiratoires) un fumatore su cinque fa almeno tre tentativi per riuscire a smettere, mentre il 70%

prova da 4 a 9 volte. “Smettere di fumare senza una assistenza professionale adeguata non è semplice per vari motivi” spiega Alberto Siracusano, direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria dell’Università di Roma Tor Vergata. “Il fumo si configura come una addiction, una dipendenza comportamentale vera e propria per questo per liberarsi da questa dipendenza serve un approccio integrato, medico, psichiatrico e motivazionale”.

La solitudine del fumatore. Il primo a rendersi conto che c’è un problema di salute legato al fumo è in genere il medico di base. Ma cosa fa? Stando all’indagine dell’associazione di pazienti francesi, nel 68% dei casi i medici di fronte alla diagnosi di malattie respiratorie hanno suggerito di smettere di fumare ma senza proporre strategie o indirizzare il paziente. Il 78% ha riferito di sentirsi solo e perso quando ha deciso di smettere di fumare, e di non sapere esattamente come farlo. E, infatti, il 52% semplicemente si arrangia, al 27% vengono prescritti i prodotti sostitutivi a base di nicotina e al 10% i farmaci, mentre il 7% riceve una qualche forma di supporto psicologico come colloqui motivazionali. Solo il 15% ha riferito di aver cercato e ricevuto supporto medico mentre il 64% non ha ricevuto alcuna assistenza professionale sanitaria.

Cosa impedisce di smettere. E, comunque, molto spesso nonostante i buoni propositi e l’aiuto che si riceve, non si riesce a smettere. Perché? Cosa lo impedisce. “Nel 42% dei casi” spiega Biagio Tinghino “a fare da freno è la paura di avere delle ricadute, nel 36% c’è una perdita di motivazione e per il 32% pesano anche i precedenti tentativi falliti insieme al timore di prendere peso. Invece, il 49% dei pazienti considera positivo sia il fatto di avere un professionista sanitario di supporto al programma di cessazione sia l’accesso ai farmaci che oggi in Francia sono a carico del Ssn”. E poi c’è il senso di abbandono e solitudine che grava su chi fuma: “Smettere di fumare da soli è il metodo più diffuso, ma anche quello meno efficace, che produce un esito dell’1-3% a distanza di un anno, mentre i trattamenti validati riescono a decuplicare le percentuali di successo” prosegue il presidente della Sitab.

I divieti funzionano? L’indagine dell’Iss ha confermato che i divieti legislativi, a partire dalla legge sul fumo fino ai più recenti divieti, hanno avuto un impatto significativo non solo sul consumo ma anche più in generale culturale. Soltanto il 3,8% dei non fumatori, per esempio, ha dichiarato di aver viaggiato in auto con un fumatore che ha fumato nell’abitacolo in presenza di bambini o donne in gravidanza e soltanto un italiano su 10 consente ai propri ospiti fumatori di accendersi una sigaretta in casa. “La legge del 2003 è stata una delle più importanti leggi di sanità pubblica – dice Roberta Pacifici, direttore dell’Ossfad – nata per difendere dal fumo passivo, ha avuto il grande merito di educare al rispetto degli spazi comuni come dimostrano i dati relativi al comportamento dei padroni di casa rispetto ad eventuali ospiti fumatori. Nel 2006, infatti, il 43,1% degli intervistati dichiarava di consentire ai propri ospiti di fumare in casa, oggi nel 2017 solo il 12,4% lo consente”.

L’impatto delle immagini shock. Molto può fare anche l’educazione ai corretti stili di vita e la comunicazione come dimostrano i dati sull’impatto che le immagini shock hanno sui fumatori. Pittogrammi, messaggi forti sul rischio, Numero Verde: le avvertenze riportate sui pacchetti, secondo la direttiva europea del 2014, non sono risultate indifferenti ai tabagisti. L’indagine dell’Iss rivela, infatti, che l’83% dei fumatori ha pensato, almeno qualche volta, guardando le immagini shock, ai rischi legati alla salute. Il 60% ha dichiarato che è aumentato il desiderio di smettere e il 36% ha rinunciato ad accendersi una sigaretta. Un fumatore su cinque, inoltre, usa stratagemmi per coprire le immagini shock, 1 su 3 ha notato il Numero Verde.

La sigaretta in macchina. Per fortuna, secondo l’indagine dell’Iss quasi il 90% degli italiani e l’86% dei fumatori è d’accordo con il divieto di fumare in macchina in presenza di minori e donne in gravidanza. Soltanto il 5,3% dei fumatori ha dichiarato di aver fumato in auto con bambini o donne incinte. La legge del 2003 ha di certo modificato il comportamento dei fumatori e dei padroni di casa nei confronti di chi si accende una sigaretta. Mentre nel 2006, infatti, il 43,1% degli intervistati dichiarava di consentire ai propri ospiti di fumare in casa, nel 2017 soltanto il 12,4 lo consente.

Telefono Verde Fumo. Da quando il Numero Verde Fumo dell'Iss è stato inserito su tutti i pacchetti di sigarette (precedentemente compariva a rotazione con altri 13 messaggi) il servizio telefonico ha visto un incremento esponenziale del numero di chiamate. Da agosto 2016 (momento in cui i pacchetti di sigarette con le nuove avvertenze sono arrivati sul mercato) a dicembre dello stesso anno, sono giunte al telefono verde 5.041 chiamate, numero nettamente superiore rispetto alle 1.326 dello stesso periodo del 2015. L'utente che chiama il servizio telefonico dell'Iss è nel 64,6% dei casi maschio, (35,4% le donne), fumatore (96,2%) appartenente alla fascia d'età 46-65 e dichiara di aver visto il Numero Verde Fumo sul pacchetto di sigarette (98,5% dei casi).