

**“Se volete smettere di fumare, consiglio un libretto geniale:
Spegnila! di Barus e Boffi.” – BEPPE SEVERGNINI**

DONATELLA BARUS & ROBERTO BOFFI

LIBRO
CONSIGLIATO DA
Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale
dei Tumori



NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA

SPEGNILA!

PREFAZIONE DI SILVIO GARATTINI

**Trova il TUO modo
per smettere di
fumare**

BUR varia
Rizzoli

Donatella Barus – Roberto Boffi

Spegnila!

Trova il tuo modo
per smettere di fumare

Prefazione di Silvio Garattini

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2008 RCS Libri S.p.A., Milano
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10926-0

Prima edizione BUR Varia: gennaio 2019

Realizzazione editoriale: Librofficina

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Spegnila!

*A Flavio, Elena e Luca,
Marilena, Federico e Andrea,
nostre fonti di ispirazione*

PREFAZIONE

Sembrerebbe molto strano pensare che sia ancora necessario scrivere un libro sul fumo da tabacco. Ma come è possibile che con tutte le informazioni disponibili vi siano ancora degli italiani che fumano? Eppure si deve constatare che ben 12,2 milioni di italiani – il 23,3 per cento della popolazione! – si rivolgono alle sigarette minando la propria salute.

È vero che nel corso dei decenni i maschi hanno diminuito l'abitudine al fumo, ma ai maschi purtroppo si sono aggiunte le donne che per un malinteso diritto alle pari opportunità hanno iniziato a fumare nel corso degli anni.

Oggi sono oltre 5 milioni le donne fumatrici nel nostro Paese. Mentre i maschi fumatori si sono stratificati in base alla scolarità, perché i più istruiti fumano meno dei meno istruiti, nel caso delle donne non esiste questa differenza. Alle donne si sono aggiunti anche i giovani, anzi i giovanissimi. C'è sempre stata anche in passato la tentazione di fumare fra i più giovani, quasi che il fumo accelerasse lo sviluppo; ma si trattava di qualcosa che aveva molti ostacoli e si doveva fare di nascosto.

Oggi ragazzi e ragazze fumano tranquillamente

per la strada senza che nessuno dica una parola per far loro presente i danni da fumo.

La lotta contro il fumo è un'attività obsoleta, lasciata a pochi enti di volontariato. Lo Stato incassa almeno 13 miliardi all'anno e ha perciò un colossale conflitto di interessi e quindi scarsa credibilità in questa lotta. Ha anche un atteggiamento miope perché non considera i potenziali risparmi per il Servizio sanitario nazionale, dato che il fumo è responsabile del 12 per cento di tutte le morti e addirittura del 22 per cento delle morti da tumori. Se improvvisamente tutti i fumatori smettessero questa cattiva abitudine di vita, si dovrebbe chiudere la maggioranza delle unità di chirurgia toracica e un buon numero di altre chirurgie. Anche i medici hanno dimenticato i danni da fumo. In una recente inchiesta, fumatori e fumatrici hanno permesso di stabilire che solo il 25 per cento dei medici e il 27 per cento dei dentisti consigliano di smettere questa cattiva abitudine. Forse perché l'esempio non viene certamente dai medici che fumano almeno quanto i loro pazienti. Eppure secondo recenti ricerche di popolazione basta una sola sigaretta al giorno per raddoppiare il rischio di malattie coronariche. Come viene ben spiegato nel libro, il fumo non è soltanto una causa del tumore del polmone, ma anche di altri tipi di tumore, come pure di infarto cardiaco e di insufficienze respiratorie. Questo enorme fattore di rischio dipende dal fatto che fumando si inalano circa 4000 sostanze chimiche differenti, capaci di indurre mutazioni, effetti infiammatori, attività immunodepressive che, nell'insieme e nel tempo, danno luogo alle molteplici patologie da sigaretta.

PREFAZIONE

Purtroppo, tutte queste patologie dipendono dal fatto che la sigaretta è una vera e propria droga, perché attraverso la nicotina induce una dipendenza che, se non viene sostenuta da un numero spesso crescente di sigarette, determina astinenza con una serie di sintomi negativi. Proprio come le droghe.

Tra tutte queste difficoltà c'è anche una buona notizia. È possibile smettere di fumare! Nello scorso anno ci sono riusciti ben 725.000 fumatori e fumatrici. L'altra buona notizia è che il rischio è reversibile e – in chi smette – negli anni tende ad azzerarsi.

Ecco il vero significato di questo libro: aiutare i fumatori a smettere; ma non attraverso generiche raccomandazioni, bensì sviluppando una metodologia e un percorso da seguire. Infatti, ogni fumatore trova qui la possibilità di capire che può esercitare in modo più efficace la sua volontà di smettere quanto più riuscirà a individuare quali motivazioni possano indurlo a compiere questo passo fondamentale per la sua salute.

Questo libro, che è un vero e proprio manuale, riporta le esperienze di ex fumatori, descritte nei dettagli e nei percorsi seguiti. In questo modo ogni fumatore potrà scegliere il percorso che gli è più congeniale.

Gli autori, sulla base della loro grande esperienza, hanno svolto un lavoro completamente innovativo per cui è importante diffondere questo libro tra i fumatori.

Il successo del libro è altamente auspicabile, perché contribuirà ad aumentare il numero degli ex fumatori e conseguentemente a diminuirne la mortalità. In un