Il fumo uccide i nostri valori

"Sempre ho avuto sete di sapere, sempre sono stato pieno di interrogativi" (Herman Hesse, *Siddharta*). Parto da questa citazione letteraria perché, da medico pneumologo e poi da attuale presidente della SITAB, una società scientifica che da decenni si occupa attivamente di prevenzione e cura del tabagismo, la sento riguardarmi fin nel profondo. La lotta al fumo rappresenta infatti un modello per me entusiasmante di studio continuo e di ricerca indipendente, senza mai cedere a facili compromessi né a pericolose deviazioni dalla via maestra. I pazienti fumatori, con le loro fragilità e i loro alibi ma anche con le loro a volte impreviste risorse, devono restare l'unico faro per ogni operatore sanitario che voglia davvero aiutarli a liberarsi di questa dannosa dipendenza.

Spesso in questi anni di mia attività clinica, di ricerca e di divulgazione ho avuto la netta percezione di essere un po' "in ritardo" rispetto alle sottili e spesso subdole strategie delle *big tobacco* per catturare nuovi clienti e future loro vittime. È ora di ribellarsi a questo oblio: se vogliamo bene al nostro Sistema Sanitario Nazionale e desideriamo tutelarlo affinché non muoia per prosciugamento delle sue non infinite risorse, dobbiamo da subito impegnarci per rilanciare concretamente il valore della prevenzione, in primis dai danni che tabacco e nicotina provocano alla salute.

Prevenire però non significa soltanto aiutare chi fuma a smettere. Significa anche evitare che si inizi, riconoscendo per tempo i contesti e i messaggi che rendono attraente il consumo di tabacco e dei nuovi prodotti contenenti nicotina. Per poter realmente fare prevenzione primaria, quindi, ci viene chiesto di uscire dagli ambulatori e di incontrare le persone prima che la dipendenza si consolidi, dando loro informazioni chiare e vere occasioni di confronto.

La scuola è uno dei luoghi in cui questo impegno può prendere forma: con le ragazze e i ragazzi serve un dialogo che non si esaurisca nell'elenco dei danni ma dia spazio alle domande, al dialogo in gruppo, alla conoscenza e alla percezione del rischio, anche rispetto alle sigarette elettroniche e ai sacchetti di nicotina. Lavorare insieme a insegnanti e famiglie significa contribuire a un ambiente capace di proteggere i più giovani e di ascoltarli, senza giudicarli.

Quando invece il fumo è già diventato una dipendenza, accanto alla valutazione medica e alle cure farmacologiche gioca un ruolo fondamentale il counseling dello psicologo. Ascoltare la storia della persona, comprenderne le motivazioni e le ambivalenze e riconoscere quale funzione abbia assunto la sigaretta nella sua vita aiuta a costruire un percorso di cambiamento realistico e sostenibile. Anche una ricaduta, al contrario di quanto si potrebbe pensare, può diventare importante materiale di lavoro. Deve essere accolta e

compresa, non vissuta unicamente come un fallimento.
Una frase che dico spesso quando mi rivolgo ai fumatori e alle fumatrici che vengono al Centro Antifumo è che avranno almeno una garanzia, ossia quella di vedere spezzata la cosiddetta "solitudine del fumatore".
Questa importante opera, ampia e aggiornata, si ripropone di spezzare invece un'altrettanto pericolosa solitudine: quella di noi professionisti del settore - spesso abbandonati a noi stessi nel nostro lavoro quotidiano di supporto ai tabagisti che vogliano smettere di fumare - che invece nella rete e nella condivisione di dati ed esperienze possiamo finalmente trovare nuovi stimoli al confronto, per un rafforzamento reciproco del nostro costante impegno e della nostra grande passione.

Roberto Boffi
Presidente SITAB