

*chiacchiere e consigli*

www.ecostampa.it



**Monica Sori**  
il direttore di  
Viversani e belli  
risponde alle  
vostre lettere

**Una lettrice accusa il Sistema sanitario nazionale di non offrire un adeguato supporto a chi vuole dire addio alle sigarette. Ma in Italia ci sono ben 372 centri antifumo, in gran parte gratuiti**



*Quanto costa smettere di fumare!*

«SÌ, LE CURE DI SUPPORTO, TIPO CHEWINGUM E

CEROTTI ALLA NICOTINA, SONO TUTTE A CARICO DEL CITTADINO»

**H**o letto il servizio sul fumo pubblicato sul n° 39; purtroppo le soluzioni che proponete sono tutte riservate ai privilegiati che vivono al Nord. E quelli della Puglia da chi vanno? Attualmente, poi, le terapie alla nicotina sono troppo costose, io non me le posso permettere. Siate più realisti per favore e cercate di avere a cuore anche noi dell'Italia meridionale che abbiamo meno mezzi e meno strutture...

Lisa, Lecce

È vero, smettere di fumare è piuttosto costoso, soprattutto per quanto riguarda i mezzi di supporto, tipo chewingum e cerotti alla nicotina. Ma anche se si decide di rivolgersi all'agopuntura, all'ipnosi o ad altre terapie non convenzionali... Si tratta di prodotti (o trattamenti) totalmente a carico dell'utente perché sono esclusi dai Lea (Livelli essenziali di assistenza),

ovvero dall'insieme di prestazioni che il cittadino ha il diritto di ottenere dallo Stato. E in un periodo come questo, in cui quasi ogni settimana il Governo "minaccia" o mette in pratica tagli alla sanità, sarà difficile pensare a un cambiamento di rotta su questo tema, nei prossimi tempi.

✓ Detto questo, però, qualcosa si può fare anche senza spendere tanti soldi e vivendo nella splendida Puglia. Innanzitutto, ci si può rivolgere al proprio medico di base, che ha anche il compito, nonché il dovere, di incoraggiare e sostenere i pazienti che vogliono chiudere con le sigarette. Inoltre, forse non tutti sanno che in Italia esiste l'Osservatorio fumo, alcol, droga dell'Istituto superiore di sanità, che ha attivo il seguente numero verde: 800554088, a cui tutti i cittadini possono rivolgersi sia per chiedere consigli per

smettere di fumare sia per avere indicazioni sul centro antifumo più vicino. Attualmente, in Italia i centri antifumo sono 372, alcuni erogano le prestazioni gratuitamente, altri fanno pagare il ticket.

✓ Mi sento, però, di dover sottolineare un fatto: se è vero che le cure impongono un esborso economico, è altrettanto vero che è sempre inferiore a quello

imposto dall'abitudine al fumo. Facciamo due calcoli. Chi fuma 10 sigarette al giorno (con un prezzo a pacchetto di circa 4,50 euro) spende quasi 70 euro al mese, quindi, più di 800 euro all'anno. Il costo di una piccola vacanza! Ci rifletta.

da leggere

*Allen Carr*



### Per un addio poco dispendioso



**È facile smettere di fumare se sai come farlo**  
Allen Carr, EWI, 10 euro

Non spiega i danni del fumo (che i fumatori conoscono), non sottolinea l'ovvio, non punta sui rimorsi né sulla forza di volontà. L'autore fa di meglio: aiuta il fumatore a smascherare l'inganno della sigaretta e poi a dire addio a una dipendenza costosa in termini di salute oltre che di denaro.

viversaniebelli 9