

FELICI DI ESSERE EX

FARMACOTERAPIA

«I farmaci antifumo alleviano la sintomatologia da astinenza e bloccano gli effetti della nicotina. La maggior parte di questi farmaci deve essere assunto con l'aiuto di uno specialista e con un

Il principio di base è simile a quello dei cerotti: rilasciare un certo quantitativo di nicotina nell'organismo per poter

te gradevole nonostante i produttori cerchino di mascherarlo con aromi a base di mentolo. Il trattamento da

sapore di nicotina; a questo punto si lascia "riposare" la gomma tra guancia e gengiva»

GOMME ALLA NICOTINA

LIBRI DI AUTOAIUTO





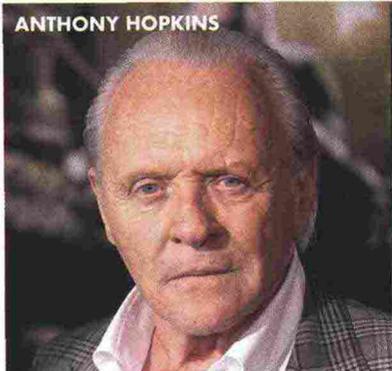
L'APPROFONDIMENTO

FELICI DI ESSERE EX

CHI HA AVUTO IL **VIZIO DEL FUMO** SA CHE RIUSCIRE A SMETTERE È TUTT'ALTRO CHE FACILE E CHE SENZA UNA VOLONTÀ FERREA NON SI VA DA NESSUNA PARTE. SA ANCHE, PERÒ, CHE LA FATICA VIENE PIÙ CHE RIPAGATA IN SALUTE FISICA E PSICOLOGICA. COME AIUTARSI? COSÌ

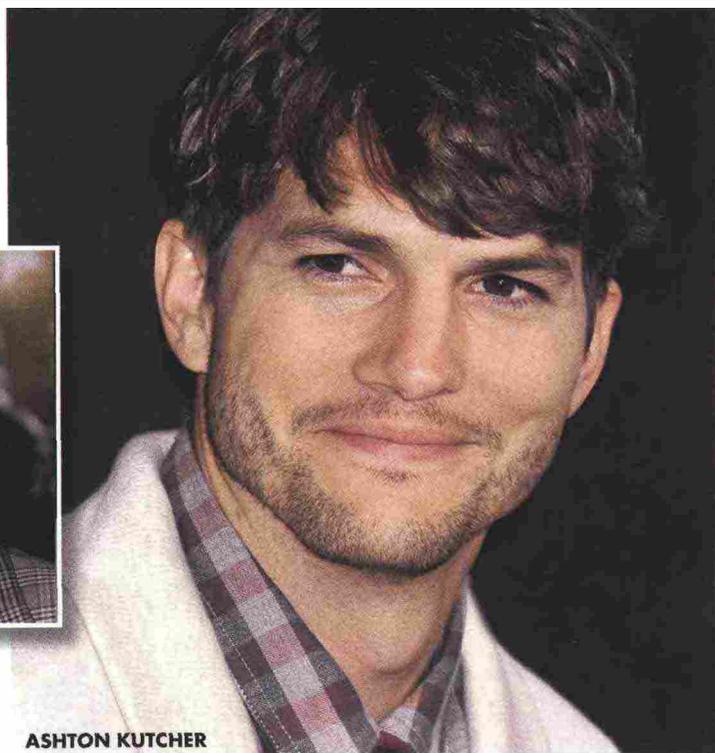
LO SPECIALISTA

Il professor **Riccardo Polosa** è responsabile e direttore scientifico del Centro antifumo universitario dell'Università di Catania e direttore di medicina interna e d'urgenza all'Azienda ospedaliero-universitaria Policlinico Vittorio Emanuele di Catania. È docente di immunologia clinica, allergologia e reumatologia, oltre che professore ordinario di medicina interna all'Università di Catania. È autore di oltre 550 pubblicazioni scientifiche.



ANTHONY HOPKINS

Cos'hanno in comune l'attore inglese Anthony Hopkins (77 anni) e l'attore americano Ashton Kutcher (37 anni)? Hanno entrambi detto basta alle sigarette.



ASHTON KUTCHER

Se qualcuno dice che smettere di fumare è facile, mente sapendo di mentire. Se così fosse, tutti i fumatori spegnerebbero la loro ultima sigaretta e non ci ricascerebbero mai più nella vita. Non foss'altro che buttare in fumo circa 5 euro ogni giorno **significa sacrificare sull'altare del tabagismo almeno 1.800 euro in un anno.** In questi tempi di crisi, non è affatto un'inezia. E poi ci sono soprattutto le malattie correlate al fumo, un rosario doloroso che si sgrana nella mente del fumatore man mano che l'età avanza e ci si sente meno giovani e spavaldi. Eppure, nonostante tutto, abbandonare il fumo non è facile, anche se il mondo è pieno di persone che un giorno, all'improvviso, spengono la loro ultima sigaretta e gettano il pacchetto, per non ricominciare mai più. Magia nera? Patto col diavolo o con qualche santo in paradiso? Forza di volontà degna di un supereroe? Niente di tutto questo. La parola d'ordine per smettere di fumare è **"giusta**

motivazione". Il problema è trovarla, la propria giusta motivazione. **Il timore di ammalarsi**, per qualcuno, è un motivo più che sufficiente: se siete fra questi, potete dirvi fortunati, perché la motivazione l'avete già trovata. Ad altri, neppure un infarto toglie il gusto della "bionda" fra le labbra: se siete fra gli irriducibili, trovare un buon motivo per cessarla con il fumo può essere più arduo, ma non impossibile.

LO SI DESIDERA DAVVERO?

Perché smettere di fumare, anche se difficile, non è mai impossibile. Bisogna però **avere pazienza, imparare a non scoraggiarsi davanti ai fallimenti e, soprattutto, affrontare il problema con serenità e una certa convizione**, che val più della volontà ferrea: credere che, prima o poi, si riuscirà davvero a spegnere quell'ultima sigaretta. Occorre solo trovare il modo giusto. E il primo passo è **capire che reale valore abbiano le sigarette nella nostra**

vita. Perché è questo il nocciolo del problema: chi non riesce a smettere di fumare è perché, nel profondo, non lo desidera davvero. E non lo desidera perché la sigaretta ha un peso importante nella sua esistenza, un contributo positivo a cui non vuole rinunciare.

CONVINZIONI DURE A MORIRE

Può sembrare un controsenso, ma fumare fa bene. O, almeno, ne è intimamente convinto il fumatore. Magari non è un pensiero razionale, però c'è, inutile negarlo. Chiunque abbia fumato lo sa. La sigaretta è un delizioso **premio per suggerire una giornata positiva** o, al contrario, **riesce a calmarci in un momento negativo**, in cui tutto pare andar male. Ci sostiene, come una stampella, in tutte quelle occasioni in cui abbiamo bisogno di farci forza, di trovare il coraggio o di attivare la concentrazione. Questi vantaggi esistono. E **sono questi rinforzi positivi che impediscono al tabagista di smettere di fumare.**

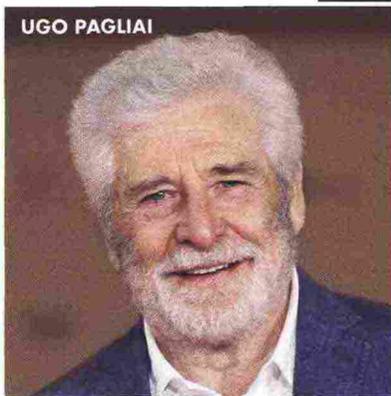
LA FORTUNA DELLA PAURA

Come si è scritto, alcune persone sono più fortunate di altre: temono di morire o di ammalarsi gravemente. Poste davanti a una scelta, **trovano che le loro paure incidano sul loro umore più dei vantaggi legati alla sigaretta** e quindi scoprono la giusta motivazione per smettere. Il pensiero alla base è semplice: la sigaretta mi aiuta a vivere meglio, ma mi sta anche conducendo alla morte. Forse è il momento che provi a cavarmela da solo, se voglio continuare a sopravvivere... Non tutti abbiamo però le stesse paure o leggiamo l'esistenza nel medesimo modo: non sono pochi, infatti, i tabagisti che **combattono questi timori con la spavalderia o che non sono in grado di rinunciare** al sostegno del fumo, costi quel che costi. Non smetteranno mai? Non è detto.

IL FONDAMENTALISTA TRADITO

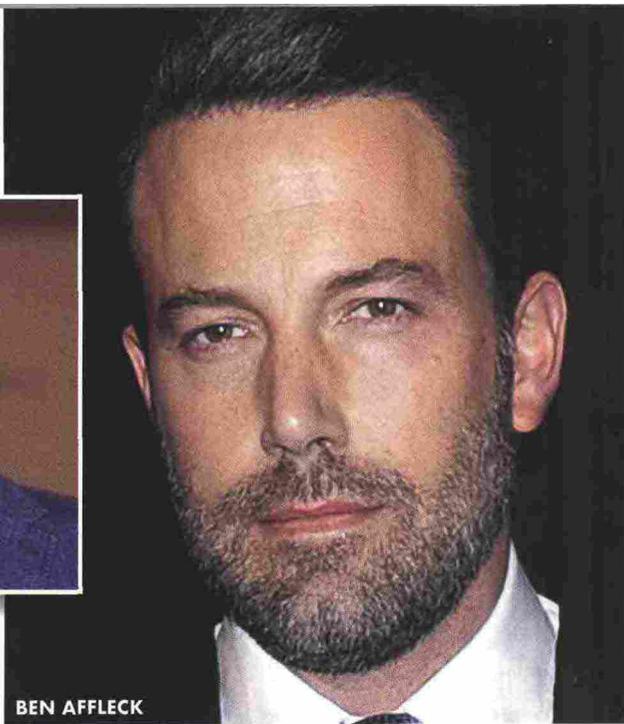
La storia è piena di grandi e irriducibili fumatori che, un

FELICI DI ESSERE EX



UGO PAGLIAI

Anche l'attore teatrale Ugo Pagliai (77 anni) e il divo americano Ben Affleck (42) hanno abbandonato il vizio del fumo. Sebbene il secondo ogni tanto ci ricasci...



BEN AFFLECK

giorno, di punto in bianco, buttano nel cestino il pacchetto di sigarette. Che cosa è successo? Un miracolo? No. È accaduto che la positività del fumo è stata letta in maniera diversa, vista **come se fosse un inganno, una presa in giro**. Paradossalmente, ma neppure tanto, il grande fumatore smette di fumare quando, per qualche motivo, cessa l'idillio con la "bionda", se ne disinnamora. E questo capita quando **prende coscienza del tradimento profondo che il tabacco ha sempre perpetrato**.

LA PRESA DI COSCIENZA

Il modo migliore per capire dove sia l'inganno del fumo è analizzare a tavolino i momenti in cui lo riteniamo indispensabile. Si giungerà a comprendere che quel senso di ansia che la sigaretta placa, quel desiderio di pace che la bionda dona, è provocato dal fumo stesso: **è la mancanza della "dose" di nicotina che mette in agitazione il nostro organismo**. Siamo tesi perché ci manca nicotina, ci

calmiamo perché ne assumiamo. Inutile girarci attorno: il fumatore è un tossicodipendente ed è schiavo della sua droga. Anche se razionalmente questo discorso sembra assai semplice da accettare, **diverso è il discorso della sua interiorizzazione**. Possono volerci mesi, se non anni, prima che sia davvero accettato, che il tabagista irriducibile avverta davvero, nel profondo della mente, che il suo libero arbitrio non esiste più, che non è più in grado di combattere questo nemico subdolo, che la sua vita non è davvero più nelle sue mani. Ma, quando questa interiorizzazione si compie, il fumatore smette di fumare. Molto spesso per sempre.

MAI ALL'IMPROVISO

L'ultima sigaretta schiacciata con rabbia nel portacenere, il pacchetto pieno accartocciato nella mano e gettato nel cestino, il proposito di non fumare mai più e mantenuto per sempre, insomma, non sono esempi di volontà superomistica (che spesso allibiscono e gettano in un profondo senso di

inferiorità e frustrazione chi non vi riesce), **ma il risultato di mesi e di anni di lavoro mentale** che si è accumulato nella coscienza, fino a giungere al disinnamoramento finale. Chi smette all'improvviso, in realtà, aveva cominciato a smettere anni prima, anche se non se n'era reso davvero conto.

PIÙ DI UN SISTEMA

Se la scoperta dell'inganno perpetrato dalla sigaretta diventa la chiave di volta per smettere di fumare, non è detto che tutti possano giungervi nel medesimo modo. Perché il fumo **non è solo dipendenza chimica da una sostanza, ma un insieme di gesti, situazioni, simboli, significati che irretiscono la mente** molto più del corpo. E tutto questo panorama interiore è diverso per ciascuno di noi. Trovare il metodo per demolirlo sistematicamente è quindi l'impresa più complicata. Ecco quindi i dieci metodi più usati al mondo per sganciare il fumatore dal fumo e farlo diventare, finalmente, un ex fumatore.

ROBERTO FARNESI

«Mi ritengo fortunato perché non ho mai superato le tre sigarette al giorno»

CHE RAPPORTO HAI CON IL FUMO?

«È un rapporto un po' particolare e piuttosto strano. Confesso che ho cominciato piuttosto presto, da ragazzino, con gli amici. Ma, per quanto non abbia mai smesso, non sono diventato un fumatore vero. Il mio corpo, ma anche la mia voglia, sembra desiderare non più di tre sigarette al giorno, che a volte possono oscillare fra le due e le quattro, ma mai di più».

QUINDI FUMI, MA POCHISSIMO...

«Ho avuto la fortuna di essere un fumatore controllato, senza però mettere alcun controllo cosciente. Potrei quasi dire che le tre sigarette al giorno sono la mia dose sufficiente. Non ho mai sentito il bisogno di aumentarla. Tre sigarette, rigorosamente fumate la sera, dopo cena. Infatti, capita spesso che i miei stessi colleghi si stupiscano, vedendomi con una sigaretta, perché non me ne hanno mai vista in mano una fino a quando non si esce a mangiare assieme...».

RIUSCIRE A CONTENERE UN VIZIO COSÌ DANNOSO È UN'OTTIMA COSA...

«Certamente, anche se ho la consapevolezza che fumare, anche poco, fa male comunque. Però penso e spero di contenere i danni.

Anche perché, secondo me, più vai avanti con gli anni, maggiore è la fatica che fai per modificare il tuo stile di vita. Quindi mi reputo una persona davvero fortunata, perché temerei di arrivare a 50 anni come fumatore accanito, uno da venti sigarette al giorno».

SPESSE IL PROBLEMA PIÙ GRANDE, NEL FUMATORE, È PROPRIO QUELLO DI AVER BISOGNO DI UNA DOSE SEMPRE PIÙ ELEVATA DI NICOTINA. TU NON HAI MAI AVUTO QUESTO PROBLEMA?

«No, mai. Come dicevo, io più di tre sigarette al giorno non fumo proprio. Non sento né desiderio, né piacere e neppure necessità. Potrei quasi dire che, in realtà, fumo una sigaretta dopo cena e le altre due vengo così. Ma di più, proprio no. Ammetto che neppure mi piacerebbe. Così, diciamo, è un compromesso per lo meno ragionevole. Certo, riuscisci a fare a meno anche di quelle tre, sarei più contento».

È CON IL FUMO DEGLI ALTRI CHE RAPPORTO HAI?

«Pessimo. Non sono orgoglioso delle mie tre sigarette e sono anzi molto convinto che il fumo faccia male sempre, per poco che sia. Perciò quando mi trovo vicino a fumatori veri, quelli che si accendono una sigaretta dopo l'altra, faccio davvero fatica. Con il mio lavoro incontro tanta gente e, devo dire, quando mi tocca star vicino a persone che trascorrono la giornata fra sigarette e caffè, mi sento davvero a disagio».

CHE COSA TI DÀ PIÙ FASTIDIO?

«L'odore. Quello che ristagna sui capelli, sugli abiti, nell'alito... Insopportabile. Se al lavoro mi capita come partner una fumatrice vera e propria, non ce la posso proprio fare, davvero. Ok se sei una persona che fuma una sigaretta ogni tanto, ma se vai avanti come una ciminiera per tutto il giorno, starti vicino è davvero un supplizio!».

G. G.



«Che fatica baciare una partner che fuma di continuo!»

UN "ROSEO" PRESENTE

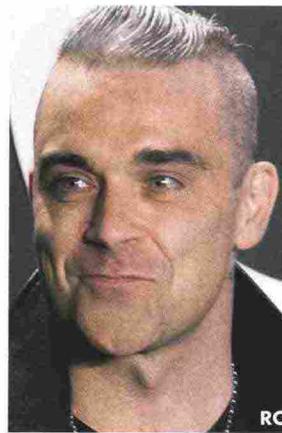
Roberto Farnesi (46 anni a luglio) è un attore diviso fra cinema e televisione. L'ultimo grande successo di pubblico è stata la fiction *Le tre rose di Eva*, prodotta da Mediaset, in cui veste i panni dell'affascinante Alessandro Monforte. «È un prodotto assai particolare, molto amato dal pubblico e infatti è ormai giunto alla sua terza stagione» dichiara Roberto. «Un mix di giallo, romanticismo, passione, azione... Ci ha regalato e ci regala davvero molte soddisfazioni». E domani, che farai? «C'è l'idea di un ritorno al cinema, per un progetto di cui però preferisco non parlare ancora. Poi un'altra fiction, sempre per Mediaset. Questa volta in una commedia dove il mio ruolo è più allegro e divertente...»

FELICI DI ESSERE EX

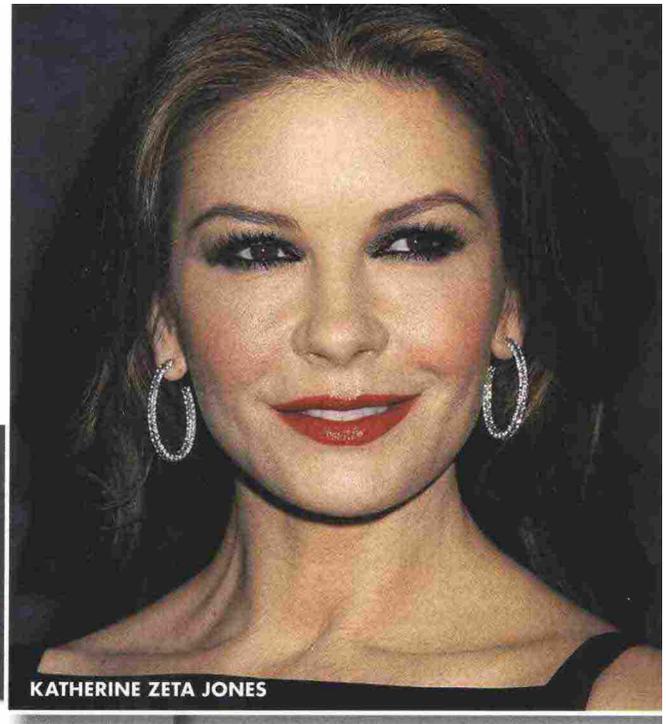
10 STRATEGIE PER DIRE BASTA

APP

Le app, lo sa benissimo chi possiede un cellulare d'ultima generazione, sono applicazioni informatiche dedicate ai dispositivi mobili, quali appunto gli smartphone e i tablet. In pratica, sono piccoli programmi che fanno piccole cose, ma spesso molto utili. Tra queste app, ce n'è qualcuna creata per smettere di fumare o per aiutarci nella decisione presa. «Le app» precisa il professor Polosa «sono un valido sostegno per ricevere informazioni di prevenzione o diagnosi e per sostenere psicologicamente e mentalmente il fumatore che tenta di uscire dal tabagismo». Una delle più note in italiano è stata creata dalla Fondazione Veronesi, assieme alla Fondazione Pfizer: si chiama No smoking be hAPPy, è gratuita ed è disponibile per iPhone e iPad. L'app è divisa in due sezioni: No smoking, con informazioni utili per smettere di fumare e trovare il centro antifumo più vicino; la seconda, be hAPPy, è una specie di diario del fumatore, dove registrare i progressi fatti. Le simulazioni grafiche permettono di evidenziare i miglioramenti ottenuti nel tempo. Concepita per Android è invece QuitNow!, un contatore elettronico dei giorni trascorsi dall'ultima sigaretta fumata. Ancora per Apple è Smetti di fumare, che fornisce un grafico degli ultimi sette giorni e il tracciamento complessivo sulle sigarette fumate e statistiche sui soldi spesi per l'acquisto delle bionde.



ROBBIE WILLIAMS



KATHERINE ZETA JONES

L'attrice Katherine Zeta Jones (45 anni) ha smesso con grande fatica perché, secondo lei, non c'è niente che l'aiuti di più a sfogarsi. Grazie alla forza di volontà pare comunque esserci riuscita. Addio alle bionde anche per il cantante Robbie Williams (41 anni).

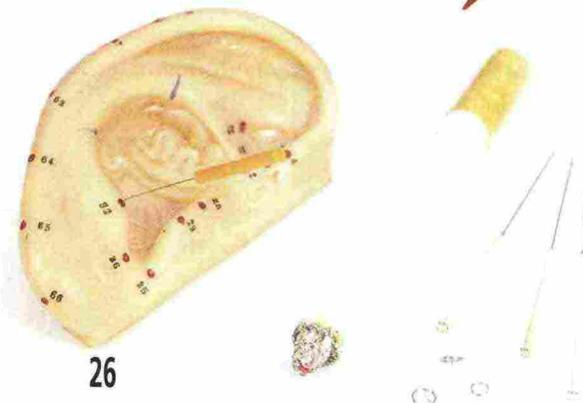
AGOPUNTURA

Per quanto non sussistano molti studi scientifici che attestino la validità dell'agopuntura, questo metodo sembra essere molto gradito dai fumatori e i risultati, nei soggetti motivati, sono stati più che incoraggianti. Sebbene questa cura sia in uso fin dagli anni Settanta del secolo scorso, in Italia è diffusa soltanto dal 1993, attraverso il metodo Acutedox: con appositi aghi si agisce su particolari punti del padiglione auricola-

re, riuscendo ad abbassare il senso di ansia e d'inquietudine che l'astinenza da nicotina provocherebbe. Percependo meno l'astinenza, il fumatore sarebbe incoraggiato a persistere nell'abbandono della sigaretta. Inoltre, sembra che l'agopuntura alteri il gusto della sigaretta, che per qualcuno diventa dolciastro, per altri amaro, ma comunque sempre molto sgradevole. Per raggiungere queste condizioni favorevoli, generalmente occorrono tre-quattro sedute, con frequenza di una a settimana. Se non si riesce a

smettere di fumare in questo lasso di tempo, ben difficilmente si riuscirà proseguendo le sedute e converrà cambiare metodo. L'agopuntura è praticata da molti centri privati in tutta Italia, ma occorre dire che numerose Asl hanno da tempo cominciato a finanziare tale cura, il che significa che basta pagare solo il ticket per averne diritto. Il primo passo da compiere, quindi, è informarsi direttamente alla propria Asl territoriale per sapere se l'agopuntura contro il tabagismo è ammessa come cura.

Gli aghi vanno applicati su particolari punti del padiglione auricolare



26

COUNSELLING ANTIFUMO

«L'elevata percentuale di successo di questa modalità di smettere di fumare è molto incoraggiante» dice il professor Polosa. «Oltre al classico counselling faccia a faccia, oggi danno ottimi risultati anche gli incontri telefonici e addirittura via e-mail, che consentono allo specialista di seguire il fumatore in tempo reale e affrontare situazioni problematiche». Il più noto servizio di counselling telefonico è addirittura pubblico e dotato di numero verde: si chiama, appunto, Telefono Verde contro il Fumo (800/554088, lun-ven 10-16). Un aiuto personale con uno specialista, invece, può essere trovato presso uno dei Servizi territoriali per la

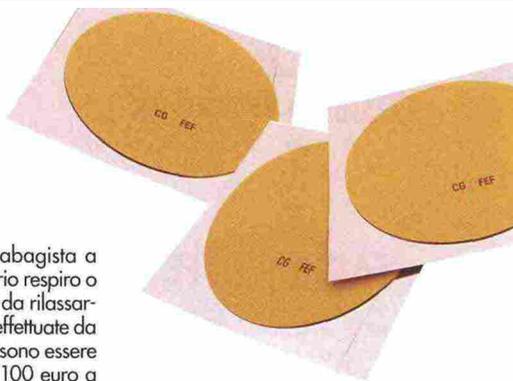
cessazione dal fumo di tabacco, più semplicemente Centri antifumo, a cui si può accedere, dietro prescrizione del medico di base, pagando solo il ticket. Per conoscere il più vicino a casa propria, si può consultare il sito internet www.iss.it/ofad, l'Osservatorio fumo, alcol e droga dell'Istituto superiore di sanità o scaricare direttamente la guida ai Centri antifumo dell'Iss (<http://goo.gl/VFmEbP>). A questi si è aggiunto, dallo scorso febbraio, il nuovo Centro antifumo del Policlinico San Donato di Milano, a cui si accede attraverso un modernissimo ed efficace sito Internet (www.ospedalesenzafumo.it).

IPNOSI

Secondo molte testimonianze, l'ipnosi contro il fumo funziona davvero. Come? Dipende dallo psicoterapeuta o, ancor meglio, dall'ipnoterapeuta, che stabilisce secondo la sua esperienza quale sia la migliore strategia da usare. Spesso basta rinforzare l'autostima del fumatore, perché già di per sé motivato a smettere ma ancora indeciso sulla possibilità di farcela; altre volte sostituendo il condizionamento della sigaretta con un altro condizionamento

negativo, come tosse, nausea, senso di soffocamento, cattivo odore dell'alito e dei vestiti e così via. Di solito bastano una o due sedute, tre nei casi più ostinati. Se il problema non si risolve presto, è probabile che non sia il metodo giusto per noi. Che cosa avviene durante il trattamento? Innanzitutto chiariamo ciò che non avviene: non si dorme e non si perde conoscenza. Dopo si ricorda tutto, perché l'ipnosi è solo uno stato modificato di coscienza, detto trance, affine al dormiveglia. Il terapeuta, quindi, induce lo stato di trance attraverso tecni-

che che aiutano il tabagista a concentrarsi sul proprio respiro o su una luce, in modo da rilassarsi. Queste sedute, se effettuate da specialisti privati, possono essere costose e superare i 100 euro a incontro. La buona notizia è che l'ipnosi per smettere di fumare è praticata anche in alcuni centri pubblici, quindi con il solo pagamento di un ticket su presentazione d'impegnativa del medico di base o addirittura gratuita. La brutta notizia, invece, è che questi centri sono soltanto otto in tutta Italia, di cui due a Catania e due a Torino.



CEROTTI

Sono uno dei metodi più noti e usati per aiutare il fumatore a vincere i sintomi dell'astinenza. Il principio è molto semplice e si basa sulla somministrazione di quantità prestabilite di nicotina attraverso la cute, da ridurre gradualmente con il trascorrere del tempo. Almeno in teoria, il bisogno della sigaretta dovrebbe placarsi a poco a poco. I dosaggi nicotinici in questi cerotti sono inferiori rispetto a quelli contenuti in una bionda, ma di solito sufficienti a impedire la comparsa degli stimoli da carenza. Inoltre, la nicotina che contengono non è associata alle sostanze tossiche, irritanti e cancerogene del fumo ed evitano i disturbi gastrointestinali che invece possono accompagnare l'uso di chewing gum a base di nicotina. Per evitare comunque rischi d'intossicazione, è importante seguire le indicazioni del medico. Di contro, non sempre questo metodo conduce davvero al successo, poiché il vizio del fumo è molto legato anche al gesto stesso del fumare. Anche se il cerotto vince la dipendenza fisica, non può nulla contro la dipendenza psicologica.

Centri dove si pratica l'ipnosi con il Ssn

CATANIA

- Asp 3 Distretto di Giarre Ser.T., Centro Antifumo, tel. 095/7782679;
- Azienda ospedaliera universitaria Policlinico Vittorio Emanuele, Centro per la prevenzione e cura del tabagismo, tel. 095/743 5440-5703-6413

Gigi Proietti (74 anni) ha deciso di dire basta dopo una bruttissima bronchite. L'attore Matt Damon (44 anni) è riuscito a smettere di fumare grazie all'ipnosi.

TORINO

- Asl To 2 Dipartimento dipendenze 1 Centro antifumo V, tel. 011/4395400;
- Asl To 3 Dipartimento patologia delle

dipendenze, Struttura complessa - SerT Pinerolo, Centro trattamento tabagisti, tel. 0121/233815- 24
SIENA
Asl 7 Siena Centro

antitabagico integrato, tel. 0577/926882

LODI

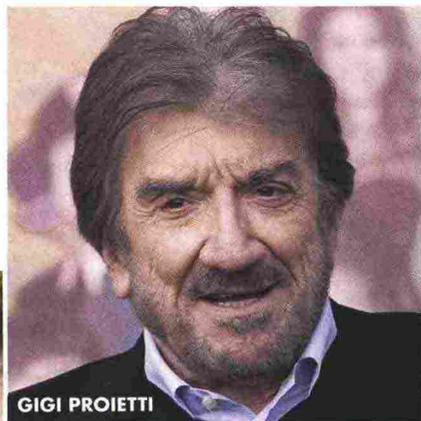
Asl provincia di Lodi, Dipartimento dipendenze Centro antifumo, tel. 0371/5872425

LECCO

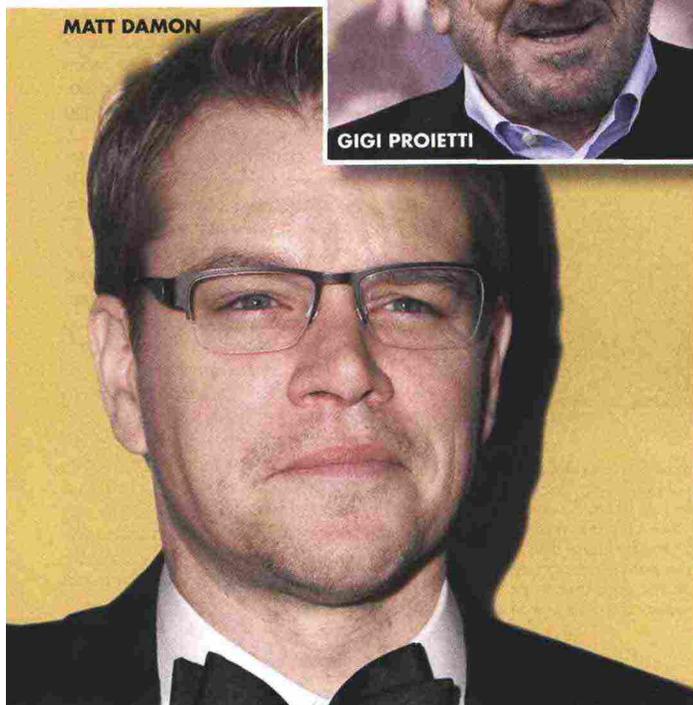
Asl provincia di Lecco, U.o. Dipendenze Merate, Centro antifumo, tel. 039/9908991

L'AQUILA

Asl Avezzano-Sulmona-L'Aquila, Dipartimento di prevenzione - Servizio igiene pubblica Centro antifumo, tel. 0863/499879-874.



GIGI PROIETTI

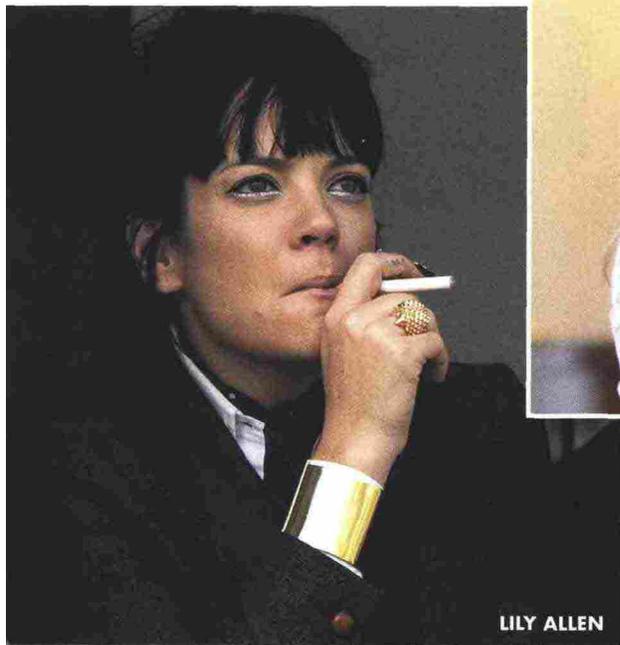


MATT DAMON

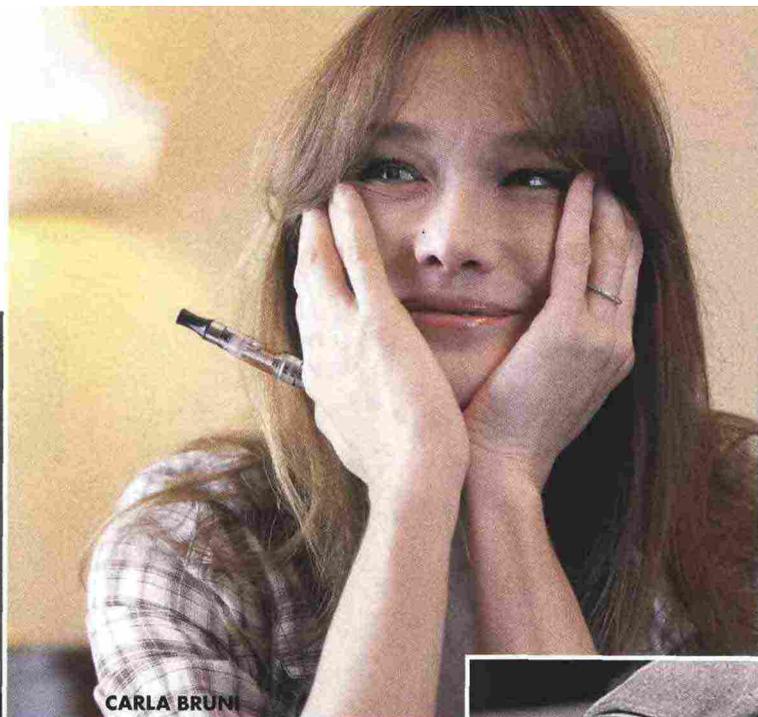


TABACCO MASTICABILE

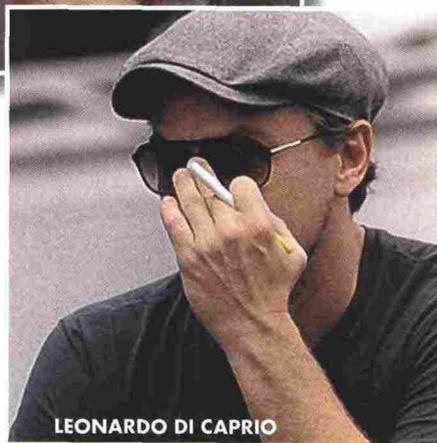
Viene chiamato anche "snus", un termine svedese che indica un tabacco umido in polvere, prodotto con un processo d'umidificazione a vapore e molto usato nel Nord Europa, soprattutto in Svezia, Norvegia e Finlandia. Non si fuma, ma si mette in bocca, collocandolo tra il labbro e le gengive dell'arcata dentaria superiore, tenendolo da qualche minuto a diverse ore. «Secondo gli esperti» dichiara il professor Polosa «questo prodotto non ha gli stessi rischi legati alla sigaretta perché non esiste in esso il processo di combustione che è l'elemento più dannoso per la salute dei fumatori. In Svezia e in Norvegia, dove la polvere masticabile è molto utilizzata, le morti per malattie fumo correlate sono diminuite». C'è però da dire che attualmente nell'Unione europea e in Svizzera è vietato il commercio dello snus, poiché ritenuto un prodotto cancerogeno. In Italia, però, sono commercializzate alcune marche di tabacco da masticare, che potrebbero essere usate come succedaneo dello snus svedese.



LILY ALLEN



CARLA BRUNI



LEONARDO DI CAPRIO

Tre personaggi famosi che hanno lasciato le bionde per passare alla sigaretta elettronica: la cantante Lily Allen (30 anni il 2 maggio), l'ex modella Carla Bruni (47 anni) e l'attore Leonardo Di Caprio (40 anni).

SIGARETTA ELETTRONICA

Secondo molti esperti, non ultimo il professor Polosa, questo metodo è, ora come ora, il più efficace per smettere di fumare: «Il consiglio che darei a chi fuma e che vuol smettere è senz'altro quello di passare all'e-cig. Centinaia, migliaia di persone testimoniano ogni giorno nella quotidianità e su Internet i grandi gioventi che hanno avuto, a partire dalla tosse cronica che accompagna sempre il fumatore. Le e-cig sono utili per ridurre il fumo normale e, a volte, aiutano anche a smettere. E questi risultati sono ottenuti indipendentemente dal contenuto di nicotina. Le istituzioni e gli enti regolatori, invece di demonizzarle, dovrebbero sostenere la diffusione di questo prodotto, garantendo il massimo della sua qualità, a beneficio del consumatore. Purtroppo, stiamo perdendo un'occasione epocale per favorire quell'accelerazione verso la

fine del tabagismo che da decenni si auspica. Voler vedere le e-cigs come un problema e non come la soluzione del problema è un atto irresponsabile». Di primo acchito, l'e-cigarette non è affatto male. Soprattutto da una certa distanza assomiglia del tutto a una sigaretta vera. Ha persino un led rosso (ma può essere anche di altri colori) che s'accende a ogni boccata, imitando la brace della combustione. E poi c'è il fumo, o meglio il vapore, che si può inspirare ed espirare, proprio come se si fumasse davvero... Ma il bello è dentro, perché all'interno dell'e-cig non c'è alcuna combustione, ma soltanto un liquido che, riscaldato elettronicamente, produce vapore. Avete presente le oltre 4 mila sostanze tossiche che sono contenute nel fumo di sigaretta? Beh, stanno tutte nel tabacco, nella cartina, negli inchiostri e così via. Dal catrame al monossido di

carbonio, dal polonio all'ammoniaca alla formaldeide, nella sigaretta elettronica non ci sono. C'è soltanto la nicotina. Se la si vuole. Perché si può "svapare" anche senza nicotina, naturalmente. La scelta non è più obbligata come un tempo. La sigaretta elettronica, per quanto soggetta a imposte e rincari, è molto meno costosa delle normali sigarette. Un kit completo iniziale costa 50 euro ed è una spesa "una tantum". Il mantenimento mensile, grosso modo, costa sui 60 euro fra liquidi e vaporizzatore di ricambio. Se si consuma un pacchetto di sigarette al giorno (del costo di circa 5 euro) si spendono circa 150 euro al mese. Più del doppio, quindi: l'investimento del kit iniziale potrà essere ammortizzato già nel primo mese. Dal secondo in poi è solo guadagno, soprattutto in salute. ■

Giorgio Giorgetti

■ All'interno dell'e-cig non ci sono le oltre 4 mila sostanze che sono contenute nel tabacco, nella cartina e negli inchiostri ■



29