Fumo: gli alibi di chi ha il vizio

Data 30 novembre 2000
Categoria pneumologia

Roma, 18 nov. (Adnkronos) - Se smetto, ingrassero'. Oppure, fumare mi rilassa. E, ancora, ormai il danno e' fatto. Questi gli alibi dietro cui si trincerano gli italiani con il vizio, ben 14 milioni, pur di non rinunciare alle sigaretta. Luoghi comuni senza fondamento, sfatati dagli esperti riuniti al convegno sul tabagismo che si e' svolto oggi nella Casa di cura S.Raffaele a Velletri.
Ecco le 5 scuse piu' comuni per non smettere e le risposte degli specialisti che le smontano cosi': 1) Non voglio aumentare di peso. Non e' vero: solo 1 fumatore su 10 ingrassa dopo aver chiuso con le 'bionde' e, in ogni caso, basta aumentare l'attivita' fisica. 2) Il danno ormai e' fatto. Falso: bastano pochi anni di 'astinenza', soprattutto se il fumatore ha meno di 45 anni d'eta', per recuperare i valori normali di funzionalita' respiratoria. Anche il rischio di tumore si attenua dopo qualche anno. 3) Non ho abbastanza forza di volonta'. Smettere e' difficile, e' vero, ma non impossibile: ogni anno ci riescono milioni di persone e nel nostro Paese sono 9 milioni i pentiti della sigaretta. 4) Fumare mi rilassa. Cosi' sembra, ma in realta' avviene il contrario: il fumo aumenta la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e il livello di adrenalina nel sangue. 5) Ho gia' provato senza riuscirci. Si puo' smettere anche dopo diversi tentativi andati a vuoto: bisogna volerlo davvero e chiedere l'aiuto di un esperto.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 10:8 | Pagina 1 di 1