

Verso un'azienda sanitaria senza fumo

L'USL Umbria 1 ha organizzato un pubblico incontro in collaborazione con il Comune di Marsciano: Umbria ai primi posti nella classifica dei fumatori in Italia. «Il ruolo dell'azienda nelle politiche di contenimento del fenomeno»

Marsciano, 11 aprile 2017 - Lo scorso giovedì si è tenuto l'incontro "Verso un'azienda sanitaria senza fumo" promosso dalla **USL Umbria 1** in collaborazione con il **Comune di Marsciano**. La Sala "**Aldo Capitini**" è stata teatro dell'iniziativa che ha visto la partecipazione degli operatori sanitari del territorio, del personale dell'Ospedale della Media Valle del Tevere e del Distretto e di un numeroso e attento pubblico.

Secondo i dati 2012-15 del sistema di sorveglianza **PASSI** (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) in Umbria il 30% degli adulti di 18-69 anni fuma sigarette. Il 21% è invece ex fumatore e il 49% non ha mai fumato. Per il quadriennio considerato il confronto, con il Pool di Asl partecipanti al sistema di sorveglianza, evidenzia per l'Umbria percentuali significativamente superiori di fumatori: in particolare, la percentuale di fumatori è la più alta in Italia insieme a Lazio e Campania.

In Umbria l'abitudine al fumo è più diffusa negli uomini che nelle donne (rispettivamente 34% e 26%), nei 25-34enni (35%), nelle persone con una scolarità media-inferiore (35%) e in quelle con molte difficoltà economiche riferite (42%). Analizzando tutte queste caratteristiche insieme con un modello logistico, si confermano come significative le associazioni tra abitudine al fumo ed età, sesso, istruzione e difficoltà economiche.

Ha introdotto l'incontro **Maria Donata Giaimo** Direttore del Distretto Media Valle del Tevere che ha anche presentato i relatori: «La politica aziendale per la lotta al fumo tiene conto che in Umbria, la percentuale dei fumatori è tra le più alte del nostro Paese, tra il 27 e il 30%, mentre ci sono regioni al 20%. Quando siamo stati chiamati dalla Regione Umbria alla stesura del Piano della Prevenzione 2014/2018, che identifica gli obiettivi da perseguire, il Ministero aveva posto l'obiettivo di "meno 5%" entro il 2018: io dissi in quella sede che sarebbe stato un obiettivo difficilissimo e infatti non ce l'abbiamo fatta. Nel 2016 definire la politica aziendale sulla lotta al tabagismo è diventato uno degli obiettivi dei Direttori Generali. Vorremmo fare di Pantalla il primo ospedale totalmente senza fumo, comprese le scale e le pertinenze. Siamo la prima azienda sanitaria umbra a partire e noi siamo il primo Distretto della USL Umbria 1».

Luigi Sicilia, medico del lavoro e componente del Gruppo di Coordinamento Aziendale "no fumo" dell'USL Umbria 1, ha sviluppato il tema della policy dell'azienda

USL Umbria 1 per l'obiettivo "**Azienda sanitaria senza fumo**". «In Umbria ci sono 689 morti all'anno per cause legate al fumo: sono dati preoccupanti in rapporto alla nostra popolazione. Nelle aziende dove esiste una politica precisa di contrasto al fumo aumentano le persone che aderiscono con buoni risultati, in quanto il lavoratore costretto ad astenersi per diverse ore tende a perdere l'abitudine. Una politica antifumo stimola tutti coloro che, almeno una volta, hanno pensato di smettere. Stiamo verificando la possibilità di fare incontri con i nostri operatori in collaborazione con l'Università di Perugia per affiancare ai necessari divieti le giuste motivazioni, con un lavoro di carattere psicologico. I divieti sono estesi anche alla sigaretta elettronica per contrastare l'effetto imitazione. Sosteniamo infine un approccio non conflittuale ma motivazionale alla patologia. L'USL Umbria 1 sta approntando una adeguata strategia di comunicazione per raggiungere almeno l'obiettivo del "meno 3%"».

Mariano Pedetti, Responsabile SERD del Distretto Media Valle del Tevere, ha parlato dei corsi "Stop al fumo" e del Centro Antifumo Territoriale: «Il danno del tabacco è cumulativo e il 25% delle morti si hanno fra i 35 e i 65 anni di età. Poi ci sono i danni permanenti, la disabilità, i costi economici e sociali dovuti al tabagismo. Un dato negativo è che solo il 6% delle persone che hanno smesso di fumare a distanza di un anno sono ancora astinenti: occorre insistere, come per le altre dipendenze, con la terapia integrata farmaci-sostegno psicologico che, in base agli ultimi studi, può dare i migliori risultati». Il dott. Pedetti ha spiegato anche l'utilizzo della citina come terapia utile alla dissuefazione dal tabacco. La citina è un alcaloide che funziona da agonista dei recettori nicotinici che si trova in natura specialmente nei semi di maggiociondolo, appartenente alla famiglia delle Fabaceae, da tempo utilizzata nei paesi dell'Europa dell'Est. La sua azione è simile a quella della nicotina ma con minori effetti collaterali: ora è stata riprodotta in laboratorio e da poco commercializzata. «Il tabagismo è la dipendenza più difficile da combattere - ha spiegato Pedetti - poiché il **48%** di coloro che "assaggiano" una sigaretta diventano dipendenti: per **l'eroina il 28%**, per la **cocaina il 16%**, per i **cannabinoidi** e per gli **psicofarmaci** circa il **9%**».

Il ruolo del medico di medicina generale è stato al centro dell'intervento di **Salvatore De Girolamo**, medico di base di Marsciano: «Appoggiamo in pieno la campagna dell'USL Umbria 1 nel nostro Distretto. Noi medici di base abbiamo un ruolo fondamentale in questa battaglia, agendo sul piano della sensibilizzazione capillare della popolazione, "dipendenti" e sani che possono però diventare tabagisti soprattutto nella fascia dai 14 ai 18. L'ambiente familiare e sociale influisce in maniera pesante nei potenziali fumatori e il medico, conoscendo anche le abitudini di genitori e fratelli, può esercitare un'influenza anche in maniera selettiva».

Il Sindaco di Marsciano **Alfio Todini** ha concluso gli interventi: «Una iniziativa che riscuote il mio plauso e che è pienamente coerente con la missione fondamentale di un'azienda sanitaria, ovvero promuovere stili di vita e comportamenti sani. Questo progetto sul fumo, come anche tutte le attività legate al contrasto delle dipendenze, determina un impatto positivo non solo sulla salute delle persone ma anche sugli alti costi sociali che certi comportamenti causano. Affrontare pubblicamente questi temi serve proprio a creare una maggiore sensibilità e consapevolezza della dimensione sociale, e non solo privata, che hanno le dipendenze. L'auspicio è quindi che anche questa iniziativa di contrasto al tabagismo possa iniziare a dare presto i suoi frutti».

Alcuni consigli per smettere di fumare da soli

- *Decidete di smettere e stabilite una data precisa in cui farlo.*
- *Riducete giorno per giorno il numero di sigarette, eliminando prima quelle cui vi è più facile rinunciare tenendo per ultime quelle più difficili. Fate in modo che fumare vi sia scomodo; per esempio non tenendo a portata di mano sigarette ed accendino.*
- *Soprattutto nei primi tempi evitate situazioni ed ambienti che associavate alla sigaretta (per esempio: pausa caffè e sigaretta, relax davanti alla TV e sigaretta, ecc...).*
- *Al mattino ripetete a voi stessi: "IO OGGI NON FUMO", vi aiuterà a superare le difficoltà giorno per giorno. Non pensare al domani, pensa all'oggi.*
- *Aumentate l'attività fisica: tiene mentalmente e fisicamente impegnati, riduce la fame e fa smaltire calorie.*
- *Seguire una dieta leggera con molta frutta e verdura. Bevete almeno 2 litri di liquidi al giorno (acqua, succhi di frutta non zuccherati). Evitate bevande alcoliche e caffè.*
- *Se la voglia di fumare è molto forte, interrompete subito quello che state facendo e cercate di distrarvi: bevete due bicchieri di acqua a piccoli sorsi, fate qualche respirazione profonda, uscite dall'ambiente in cui vi trovate e fate una breve passeggiata, cercate di rilassarvi. In generale la tentazione dura solo alcuni minuti, basta avere un po' di pazienza!*
- *I sintomi di astinenza da nicotina (desiderio di fumare, aumento dell'appetito, nervosismo, ansia, insonnia, difficoltà a concentrarsi, mal di testa) non si presentano necessariamente in tutte le persone e, quando compaiono, procurano disagi per qualche settimana attenuandosi man mano che passano i giorni fino a scomparire.*
- *Nel caso dovessero persistere più a lungo, il vostro medico potrà aiutarvi con una terapia farmacologica specifica e, se necessario, inviarvi per un maggior sostegno ad un Centro Antifumo.*
- *Se ricadete e fumate una sigaretta, non vi scoraggiate e non siate troppo severi con voi stessi: la ricaduta non significa fallimento né che voi siate un "caso impossibile".*