



## **Quanto ci vuole per smettere di fumare?**

**Autore :** Redazione

**Data:** 17/08/2018

*Ci sono delle regole per smettere di fumare? C'è un modo giusto o sbagliato per farlo? E quanto tempo ci vuole per smettere? Scopriamo che indicazioni possono darci le nostre esperienze personali e quali benefici possiamo trarne.*

Che fumare sia dannoso alla salute non è più una novità, i più grandi luminari della medicina ce lo dicono già da tempo, ma perché nonostante questo, ancora tantissime



persone continuano a fumare? Probabilmente hanno anche provato a smettere, ma non ci sono riuscite. Proviamo a capire se esiste un modo più giusto rispetto ad altri per poterci riuscire e **quanto tempo ci vuole per smettere di fumare**.

## **Perché non è facile smettere di fumare?**

**Smettere di fumare** è una cosa che non è mai stata facile per nessuno, sia perché la nicotina crea dipendenza sia perché, diciamocelo sinceramente, se si fuma è perché fondamentalmente ci piace farlo. Il primo scoglio che bisogna superare è proprio questo, cioè decidere se nonostante sia una cosa a cui si tiene fare giornalmente, se per noi è più importante salvaguardare la nostra salute piuttosto che tenerci stretto il nostro pacchetto di sigarette. Se si supera questo, allora si può tentare di smettere, ma la strada è ancora in salita. Il fumatore è una persona abitudinaria, quindi nell'arco della giornata ha i suoi momenti dedicati alla sigaretta, che generalmente possono essere la mattina dopo il caffè, durante la giornata lavorativa nelle pause, e comunque spesso dopo i pasti, e immancabilmente con la conclusiva sigaretta prima di andare a letto. Il numero giornaliero può anche aumentare, soprattutto quando si è in compagnia di altri fumatori. Dunque se la nostra forza di volontà ci permette di rinunciare a tutto questo, allora il più è fatto.

## **Ci sono delle regole per smettere di fumare? Meglio in modo netto o graduale?**

Molti di voi vi chiederete, ma allora ci sono delle regole per **smettere di fumare**? Esiste un modo giusto o sbagliato per provare a farlo? In realtà dipende molto dalla persona, e da come si approccia a questa tipologia di situazioni. Non sono pochi quelli tra di noi che ci sono riusciti in modo abbastanza veloce, per intenderci, decidendo di fumare l'ultima sigaretta smettendo così in modo netto, dunque a tempo di record! Ma è davvero possibile? Ebbene sì, io stesso sono un ex-fumatore ed ho smesso proprio in questo modo, anche se ovviamente non è stato facile. Devo innanzitutto sfatare un luogo comune, cioè che smettere di fumare faccia ingrassare, potrebbe accadere solo se in sostituzione di ogni sigaretta si dovesse mangiare qualcosa. Le gomme da masticare possono aiutare, ma è chiaro che con quelle non si prova la stessa soddisfazione di un'aspirata. Un ostacolo che si può presentare può essere la ricaduta. E' successo anche a me, convinto ormai della mia invincibilità, un anno dopo aver smesso ho deciso di fumare una sola volta, "*tanto poi non ci sarebbe stato un seguito*", ma ahimè ho ripreso. Recuperando la mia forza di volontà qualche mese dopo ho smesso nuovamente con la stessa modalità, e adesso non fumo più da oltre 10 anni, direi che possa ritenersi un buon risultato! Abbastanza comune è anche la modalità graduale, cioè cominciare gradatamente a diminuire la dose giornaliera di



sigarette. Quest'approccio può funzionare particolarmente per chi di voi non riesce a staccarsi in modo netto dal fumo, aiutando soprattutto chi parte da una dose giornaliera di un pacchetto intero o anche più. Qui il rischio più grosso è che la gradualità possa durare tanto, settimane, mesi, o addirittura non concludersi mai, magari perché il fumatore non riesce a separarsi definitivamente dalla sigaretta. Se però procedete con costanza, arriverete alla fase ultima dove si fuma un'unica sigaretta al giorno, per poi smettere definitivamente.

## **Quanto ci vuole per smettere di fumare?**

Ma quanto tempo ci vuole allora per smettere di fumare? Beh, anche in base alla mia esperienza, ci vogliono all'incirca 4 anni. Superato il primo si soffre di meno, anche perché è quello dove più frequentemente possono verificarsi ricadute, ma se è capitato a me non è detto che possa capitare a voi. Dopo il secondo comincerete a sentire meno lo stimolo, e anche il fumo di coloro che vi stanno attorno comincerà a darvi fastidio. Dopo il terzo anno non ci farete più molto caso, e infine dopo 4 anni potrete ritenervi fuori dal tunnel.

## **Quali benefici possiamo trarne?**

I miei punti di forza possono essere anche i vostri! Io ho fatto leva sui benefici che avrei potuto trarne. Il beneficio principale è indubbiamente la tutela della nostra salute, e anche se smettendo di fumare non si diventa immuni dalle malattie, il fumo passivo lo respiriamo tutti in diversi ambienti al chiuso e all'aperto, non è la stessa cosa di respirarlo direttamente dalla sigaretta. Altro beneficio non trascurabile che mi ha dato una grossa mano a insistere è stato quello economico, nell'arco degli ultimi anni il costo di un pacchetto di sigarette è lievitato di parecchio: mettete in un salvadanaio i soldi che risparmiate rinunciando al fumo, può essere un buon incentivo per aiutarvi a smettere, magari facendovi quel viaggio che non vi siete mai potuti permettere. E cosa ne dite della soddisfazione di non avere più gli abiti, i capelli e l'alito, che puzzano di fumo? Sicuramente il vostro partner non fumatore apprezzerà tantissimo! Infine, ma non meno importante, la liberazione dalla schiavitù del fumo, che è il beneficio meno visibile ma probabilmente quello più soddisfacente... non dover pensare più *"ho il pacchetto che sta finendo, devo scendere a comprare le sigarette"*.

Di **Massimiliano Re**

### **Note:**

*Autore immagine: pixabay.com*