



**AS FO**  
Azienda sanitaria  
Friuli Occidentale

 REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

via della Vecchia Ceramica, 1 - 33170 Pordenone (PN) - Italy  
C.F. e P.I. 01772890933 PEC: asfo.protgen@certsanita.fvg.it

## **Un percorso per smettere di fumare**

Pordenone, 17 aprile 2024 - Nel Dipartimento Dipendenze e Salute Mentale di Pordenone, in via Interna 5, è attiva l'équipe multidisciplinare dedicata specificamente alla presa in carico e al trattamento delle persone intenzionate ad intraprendere un percorso per smettere di fumare. L'accesso è libero e gratuito. Non è necessaria la richiesta del medico curante.

Vengono offerti gratuitamente interventi per il trattamento della dipendenza da tabacco e da nicotina, rivolti a persone adulte e a giovani. L'équipe è composta da medici, psicologi, educatori e infermieri, che si occupano dell'accompagnamento al trattamento secondo un piano terapeutico individualizzato.

I servizi erogati per la cura e la riabilitazione consistono in colloqui di accoglienza, valutazione medica, prescrizione farmacologica, interventi di riduzione del danno, colloqui di supporto psicologico secondo il modello di trattamento cognitivo comportamentale e gruppi psicoeducativi settimanali. Da gennaio a marzo 2024 al Dipartimento Dipendenze e Salute Mentale di Pordenone, grazie all'attivazione dell'équipe specializzata, si sono rivolti per smettere di fumare 30 nuovi utenti. Una cinquantina l'anno scorso.

Nell'ultimo decennio, accanto ai prodotti del tabacco tradizionali, sono emersi sul mercato nuovi prodotti, promossi dall'industria come alternative meno dannose al fumo di tabacco, ma che in realtà attraggono nuovi consumatori e li rendono dipendenti dalla nicotina: sigarette elettroniche, prodotti del tabacco riscaldato e prodotti contenenti nicotina per uso orale. Inoltre, l'uso di additivi ed aromi nei nuovi prodotti hanno lo scopo di aumentare sia l'attrattività del prodotto che la dipendenza da nicotina, particolarmente nei giovani utilizzatori.

Smettere di fumare è un investimento di salute a cui non si può rinunciare, perché consente di ridurre il rischio di sviluppare diverse condizioni patologiche. Smettere di fumare da soli è possibile, ma con il supporto del proprio medico o di specialisti della disassuefazione le probabilità di successo aumentano notevolmente. Le evidenze scientifiche dimostrano che maggiore è il supporto che si riceve, più alta è la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, quando si smette di fumare i benefici per la salute sono certi nell'immediato e nel lungo periodo. Il tabagismo rappresenta ancora oggi uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale e uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie tumorali, cardiovascolari e respiratorie come la

BPCO, Broncopneumopatia cronica ostruttiva. A qualunque età le persone che hanno già sviluppato problemi di salute correlati al fumo possono ancora beneficiare dell'interruzione dell'uso delle sigarette: rispetto a coloro che continuano a fumare, a 30 anni si guadagnano circa 10 anni di aspettativa di vita, a 40 anni 9 anni di aspettativa di vita, a 50 anni 6 anni di vita in più e a 60 anni 3 anni in più di aspettativa di vita. Se si è colpiti da malattie gravi si riscontrano benefici rapidi, per esempio chi ha avuto un attacco di cuore e smette di fumare riduce del 50% le possibilità di avere un secondo infarto. Smettendo di fumare si riducono anche nei bambini i rischi in eccesso di varie malattie correlate al fumo passivo, come le malattie respiratorie e le infezioni dell'orecchio. Altri benefici derivanti dall'interruzione del fumo sono ad esempio: la riduzione delle probabilità di impotenza maschile, le difficoltà nella gravidanza, i parti prematuri e i neonati di basso peso alla nascita. Promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo è un obiettivo sanitario che si colloca all'interno di un progetto più ampio legato alla promozione di stili di vita salutari. Alla luce dei benefici che si ottengono dall'interruzione dell'uso di tabacco e di nicotina, gli incontri con l'équipe offrono, a chi si rivolge, l'opportunità di comprendere le motivazioni legate ai comportamenti disfunzionali, per poter conquistare l'indipendenza dalla sigaretta tradizionale e dai prodotti del tabacco riscaldato e da quelli contenenti nicotina e investire sulla propria salute.

Questo può servire anche a riconoscere ed affrontare meglio i momenti critici, perché le ricadute fanno parte del percorso di cambiamento e non devono scoraggiare, bensì possono essere utili per conoscere come prendersi cura di sé.

Per ricevere informazioni ed eventualmente stabilire un colloquio contattare la dott.ssa Silvia Masci all'indirizzo mail [silvia.masci@asfo.sanita.fvg.it](mailto:silvia.masci@asfo.sanita.fvg.it), o telefonare ai numeri 0434-373195 o 0434-373111 (lunedì, martedì, giovedì dalle ore 8 alle 13).