

# Un aiuto per chi vuole smettere di fumare

*E' il progetto "Smettintempo!" dell'Ulss 3*

**N**on è mai troppo tardi per smettere di fumare: è un altro dei messaggi risuonati forti dal palco di "Venezia in Salute", nello spazio di domenica pomeriggio in Piazzetta Pellicani dedicato alle buone pratiche sul territorio, con l'obiettivo di rendere il cittadino il primo responsabile della propria salute.

A illustrare il progetto "Smettintempo!" è stato il medico tossicologo Novella Ghezzi, del Servizio dipendenze dell'Ulss 3 Serenissima e referente scientifico regionale per il trattamento del tabagismo. «La buona notizia - spiega - è che smettere di fumare è possibile e porta benefici in ambito cardiovascolare, nella vita riproduttiva e al sistema respiratorio. Smettere si può, in che tempi è soggetti-

vo: c'è chi ci mette una settimana, chi un mese».

**Uno su due ce la fa.** Stabile ormai da qualche anno, intorno al 25-30%, la percentuale dei fumatori in Italia, mentre nel territorio dell'azienda sanitaria veneziana i numeri del sistema di sorveglianza Passi dicono che nella popolazione tra i 18 e i 69 anni i fumatori sono il 23%. «L'età media delle persone che arriva nei nostri ambulatori - aggiunge - non è bassa, è intorno ai 40-45 anni. Ci viene chi non riesce a smettere da solo, persone per cui la sigaretta è diventata ormai parte della vita, della routine. Hanno bisogno di un supporto motivazionale e di qualcuno che li segua». Alta la percentuale di successo: tra chi arriva all'Ulss si attesta intorno al 50%. Uno su due, insomma,

a tre mesi di distanza ce la fa.

Si fuma per fare una pausa, per un momento di relax, per staccare, ma anche per essere più pronti e attivi. Sensazione, però, che dura giusto un attimo, dato che l'effetto della nicotina è transitorio. «Per smettere di fumare la motivazione è il punto chiave».

Per il trattamento, spesso personalizzato e multidisciplinare, scatta il lavoro dei 4 ambulatori specialistici: ce n'è uno a Mestre e uno all'ospedale di Dolo, aperti il lunedì pomeriggio, uno all'interno della Cardiologia riabilitativa di Noale, che offre anche percorsi di gruppo, e infine uno a Chioggia, temporaneamente non attivo, ma il cui servizio sarà ripreso al più presto.



Novella Ghezzi del Servizio dipendenze dell'Ulss 3

