



DIPENDENZA DA NICOTINA - FUMO

Il **disturbo da uso di tabacco** è classificato dal DSM-5 tra i disturbi da uso di sostanze ed è diagnosticato sulla base di criteri diagnostici che prevedono un quadro problematico dell'uso di tabacco, il quale provoca un disagio o un danno rilevante dal punto di vista clinico. Nello specifico, i criteri diagnostici per disturbo da uso di tabacco prevedono un *pattern* problematico dell'uso di della sostanza che determina un *distress* o un danno significativo dal punto di vista clinico e che sia caratterizzato da almeno 2 sintomi per un periodo di 12 mesi. I sintomi di riferimento sono:

- assunzione in quantità o in durata maggiori di quanto previsto;
- desiderio persistente o incapacità di cessare;
- una grande quantità di tempo viene spesa per procurarsi il tabacco;
- presenza di *craving*;
- l'uso di tabacco fa sì che non si riesca a funzionare in modo adeguato sul lavoro, a casa o a scuola;
- l'uso del tabacco viene perpetrato nonostante provochi problemi sociali o interpersonali;
- importanti attività sociali, lavorative o ricreative sono state cessate o ridotte a causa dell'uso del tabacco;
- si ha un utilizzo ricorrente del tabacco in situazioni a rischio;
- l'uso del tabacco viene perpetrato nonostante la consapevolezza che stia creando o esacerbando problemi fisici o psicologici;
- presenza di tolleranza;
- presenza di segni e sintomi astinenziali.

Tra le oltre 4000 sostanze chimiche presenti nel fumo dei prodotti del tabacco quali sigarette, sigari o tabacco da pipa, la **nicotina** rappresenta la *principale sostanza* con azione sul Sistema Nervoso Centrale, in grado di modificare l'umore agendo sia come *stimolante* che come *sedativo*.

Il tabagismo, la dipendenza da nicotina o da fumo di sigaretta, è probabilmente la dipendenza patologica più diffusa. Sebbene siano fumatori a conoscenza dei gravi rischi che si corrono per la salute, non riescono a smettere di assumere questa sostanza.

Rischi ed effetti

L'assunzione cronica di nicotina per l'inalazione del fumo del tabacco *causa non solo i tumori polmonari* (per circa il 90% dei casi), *ma anche altre patologie dell'apparato respiratorio quali bronchiti croniche, enfisema e peggioramento dei sintomi dell'asma*. Inoltre il fumo è *anche causa dei tumori della cavità orale, della faringe, laringe, esofago, stomaco, pancreas, cervice uterina, rene, ureteri e vescica*. Si stima che il rischio di morte per tumore è doppio per i fumatori rispetto ai

non fumatori e di quattro volte maggiore per i forti fumatori. E' documentato il *rischio di patologie cardiovascolari, inclusi l'infarto del miocardio, ictus cerebrale, malattie vascolari ed aneurisma.*

Non vanno sottovalutati i **rischi del fumo in gravidanza.** Nella gravidanza il monossido di carbonio e le alte concentrazioni di nicotina ottenute con l'inalazione del fumo di tabacco, interferiscono con l'apporto di ossigeno al feto. La nicotina attraversa facilmente la barriera placentare e le concentrazioni di nicotina nel feto possono raggiungere valori del 15% maggiori di quelle materne. La nicotina si concentra nel sangue fetale, nel fluido amniotico e nel latte materno. Questi fattori concorrono al ritardato sviluppo presente comunemente nei feti e nei neonati di madri fumatrici.

Le donne che fumano in gravidanza sono a maggior rischio, rispetto alle non fumatrici, di parto prematuro e di bambini sottopeso alla nascita. Le reazioni avverse provocate dal fumo si possono verificare in ogni trimestre della gravidanza. Nel primo trimestre vi è la possibilità di un aborto spontaneo, nell'ultimo il rischio di un parto prematuro. La diminuzione di peso alla nascita nei bambini di madri fumatrici è dose-dipendente: più una donna fuma durante la gravidanza maggiore è la riduzione del peso alla nascita. Al contrario, donne che smettono di fumare all'inizio della gravidanza partoriscono bambini di peso normale come le non fumatrici.

Dal punto di vista delle conseguenze, l'uso di tabacco provoca spesso condizioni mediche estremamente serie, come abbiamo visto, prima fra tutte il cancro ai polmoni; secondo i dati forniti dall'OMS, il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la maggiore causa di morte evitabile.

Il test di Fagerström

Ecco una versione del test di Fagerström; per eseguirlo, somma i punteggi assegnati a ciascuna risposta (indicati in rosso) e leggi il grado di dipendenza da nicotina relativo a tale somma:

Ti svegli la mattina, dopo quanto tempo accendi la prima sigaretta ?

- entro 5 minuti **3**
- dopo 6 - 30 minuti **2**
- dopo 31 - 60 minuti **1**
- dopo 60 minuti **0**

Trovi difficile non fumare nei luoghi dove è vietato?

- SI **1**
- NO **0**

A quale sigaretta rinunci con più fatica?

- la prima al mattino **1**
- qualsiasi **0**

Quante ne fumi mediamente al giorno ?

- fino a 10 **0**
- da 11 a 20 **1**
- da 21 a 30 **2**
- 31 o più **3**

Fumi di più nelle prime ore dopo il risveglio rispetto al resto della giornata?

- SI 1
- NO 0

Fumi anche quando sei malato?

- SI 1
- NO 0

Quanta nicotina contengono le sigarette che fumi?

- meno di 0,8 mg 0
- da 0,8 a 1,5 mg 1
- più di 1,5 mg 2

Aspiri il fumo?

- mai 0
- a volte 1
- sempre 2

Risultati del test:

da 0 a 2 = hai un livello di dipendenza da nicotina molto basso

da 3 a 4 = hai un livello di dipendenza da nicotina media

da 5 a 6 = hai un livello di dipendenza da nicotina forte

da 7 a 10 = hai un livello di dipendenza da nicotina molto forte

Ogni individuo ha dentro sé le risorse necessarie per attuare un cambiamento!

Le nostre équipe multidisciplinari specializzate sono a tua disposizione per *informazioni, prevenzione, cura e riabilitazione.*

Il servizio è ad accesso diretto e gratuito, non è necessaria la ricetta medica, gradita la prenotazione telefonica. **0997786214** Su richiesta si può accedere in **anonimato**.

SCRIVI AI NOSTRI SPECIALISTI

info.dipendenze@asl.taranto.it

Il Ser.D. Taranto è ubicato in via Ancona

Orari di Apertura al Pubblico

lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì dalle 8,00 alle 13,00

martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle 17,00