

No, grazie. Non fumo più.



Questa è, ora, la mia risposta quando qualcuno vuole offrirmi una sigaretta. Ho voluto titolare così questi appunti, per lanciare un messaggio a chi sta cercando di smettere di fumare.

Erano le 17,10 del 15 settembre 2008 quando ho accartocciato il pacchetto di sigarette che tenevo in tasca e decisi di smettere di fumare, dopo 50 anni di *"luminosa carriera"*. Vi racconterò dopo, come sono arrivato a questa decisione.

Avevo 15 anni o forse 16, quando ho cominciato a fumare. Lo feci, come la maggior parte degli adolescenti, per emulare i ragazzi più grandi, per sentirmi più *"adulto"* e per darmi un certo tono. Cominciai con 5 o 6 sigarette al giorno, quando si vendevano anche sfuse, nella bustina di carta, 10 lire ciascuna.

Con il passare degli anni, aiutato dalla maggiore disponibilità economica, arrivai a fumarne anche 40 al giorno. E questo per molti anni.

Ultimamente, un po' frenato da moglie e figlia, ne fumavo circa 30 al giorno. Pertanto, una media attendibile potrebbe essere quella di **25 sigarette al giorno. Per 50 anni: un'enormità.**

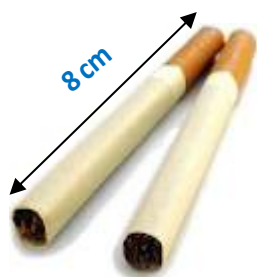
qualche....numero



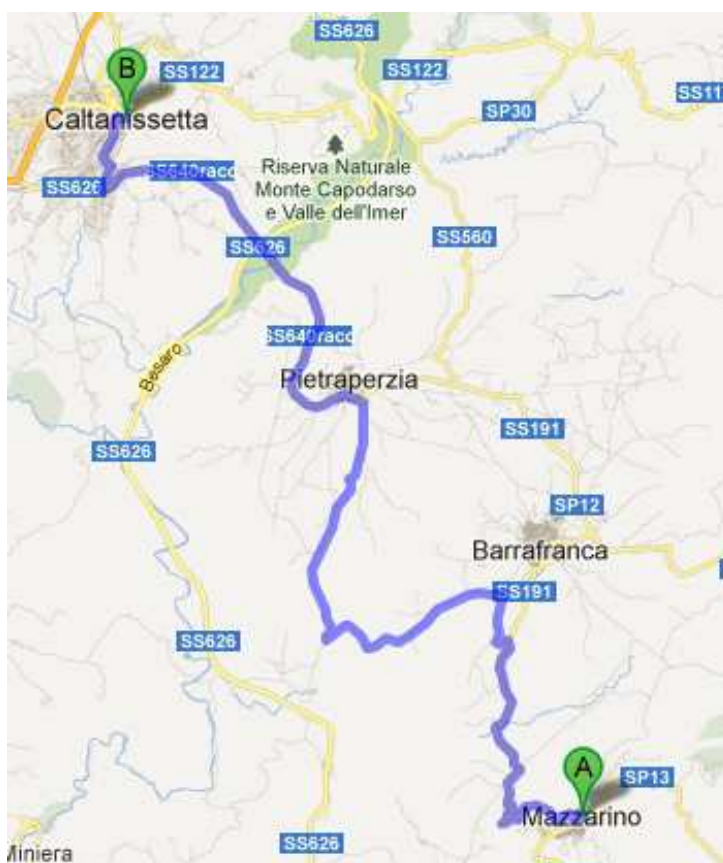
Mi sono divertito a fare qualche semplice calcolo e quello che ne è venuto fuori è veramente scioccante. Il crudo linguaggio dei numeri non lascia spazio, come vedrete, a interpretazioni personali. Sono numeri e basta.

Vogliamo divertirci un poco? Seguitemi!

Con qualche moltiplicazione ho scoperto che **ogni anno** ho fumato 9.125 sigarette e, in **50 anni**, ne ho fumate 456.250. No, non ci sono errori di calcolo. I numeri sono proprio questi: **456.250 sigarette. Impressionante.**



Una sigaretta è lunga circa 8 centimetri e quindi, avendone fumate 456.250, è come se avessi **fumato una sigaretta lunga 36 Km e 500 metri**. Guardate ora la cartina stradale appresso riprodotta e fate mente locale sulla distanza tra Caltanissetta e Mazzarino. Già, è proprio la distanza coperta dalle mie 456.250 sigarette, messe una dopo l'altra. Curve comprese.



oppure, se preferite, la mia “insolita sigaretta” è lunga **113 volte** l'altezza della famosa **Tour Eiffel** (324 metri).



o, se volete

128 volte l'altezza dell'ex **antenna radio** di Caltanissetta (286 metri)



Il grattacielo che vedete nella fotografia accanto riprodotta è il **Burj Khalifa**. Si trova a **Dubai**, negli Emirati Arabi Uniti, ed è il grattacielo più alto del mondo con i suoi 163 piani e 828 metri d'altezza. Ebbene, la mia teorica sigaretta, è lunga ben 44 volte l'altezza di questo grattacielo.

Un'ultima curiosità:



Questo è un palazzo di 5 piani, oltre il piano terra. È alto circa 20 metri. Se, con l'immaginazione, mettete uno sopra l'altro **1.825 di questi palazzi**, avrete ottenuto la misura della mia ormai famosa e lunghissima sigaretta, fumata in 50 anni di "onorata carriera".

parliamo di....soldi ?



Al momento di pubblicare questi appunti, sono trascorsi più di **17 anni** dal divorzio con le sigarette. Sapete quante sigarette ho evitato di fumare? 155.000 circa. E sapete quanto ho risparmiato considerando una media di 4,00 euro a pacchetto? **31.000 euro**.

Quasi mi vergogno di dirlo, ma non posso nascondere che in tutta la mia vita di fumatore ho speso, per sigarette, più di 90 mila euro pari a circa 174 milioni di lire.

Quante cose avrei potuto fare!

ma ora, parliamo di salute...



Ora che ci siamo divertiti e, forse, ci è scappato anche qualche sorriso, è venuto **il momento di parlare di cose serie**. Di quelle cose che veramente contano. Quelle che possono cambiare la nostra vita. Sì, perchè di questo si tratta.

Al di là dei “numeri” e dell’aspetto economico del problema, **gli effetti più importanti dello smettere di fumare sono, ovviamente, quelli sulla salute**.

Dopo pochi giorni dall’aver smesso, mi sentivo già meglio. **Ero diventato un’altra persona:**

Avevo riacquistato il colorito normale (prima era giallastro).

Avevo preso 15 kg ma non mi è affatto dispiaciuto affatto perché prima ne pesavo 48 e, adesso sono meno “scheletrico” di prima.

Respiro molto meglio e mi stanco meno.



A casa mia era scomparsa la puzza di sigarette con grande gioia di mia moglie e soprattutto di mia figlia con la quale c’era una “guerra” continua.



Avevo riacquistato la quasi perduta capacità di percepire gli odori ed i sapori, in tutta la loro pienezza.

L’unico aspetto negativo di tutto questo, è che ho dovuto pagare la sarta per fare allargare i miei pantaloni.



Com’è già evidente, escludendo l’allargamento dei pantaloni ed i rapporti con il tabaccaio sotto casa (c’è stato un periodo in cui quasi non mi salutava più perché pensava che avessi cambiato tabaccheria).

come ho deciso di smettere?

Smettere di fumare comporta solo vantaggi, più o meno grandi. Ma solo vantaggi.



Un giorno - conoscete già la data - per una serie di circostanze che non sto a raccontare perché senza importanza, ho visto in ospedale al reparto cardiologia, una persona che conosco, pieno di fili sul petto e sotto monitoraggio. Mi raccontò che aveva appena fumato una sigaretta dopo cena e stava guardando la televisione quando, all'improvviso, arrivò il classico dolore al petto che tutti temiamo. Ricovero urgente. Diagnosi: infarto.



Non mi è stato difficile immaginarmi al suo posto, una sera qualsiasi, dopo cena. Anzi, mi sono proprio visto al posto suo e mi sono detto: **“io, per quanto possa dipendere da me, non voglio passare da questo reparto”**.

Al momento dei saluti, gli dissi che ero dispiaciuto di averlo rivisto in quella circostanza e aggiunsi, però, che sentivo il bisogno di ringraziarlo per avermi indirettamente suggerito di prendere una decisione importantissima, ossia smettere di fumare. Presi il pacchetto di sigarette che tenevo in tasca, lo accartocciai e dissi solennemente: **“da questo momento non fumerò più”**.

C'era la moglie accanto a me e, riferendosi al pacchetto accartocciato che tenevo in mano, mi disse: **“deve buttarlo? Mi dia, glielo butto io, nel cestino”**. Allora presi l'accendino che tenevo in tasca e la pregai di buttare anche quello. **L'accendino poteva servirmi? Forse. Ma avevo inteso buttare un simbolo.**



In passato, avevo cercato di diminuire il numero delle sigarette. Ma è una cosa inutile, credetemi: c'è sempre un giorno in cui le cose vanno storte o un momento di nervosismo - quale che sia il motivo - e allora che si fa? Si riprende a fumare come prima e, forse, più di prima. Ma vi assicuro che, così facendo, le “cose storte” non si raddrizzano. **Non è fumando che le cose si aggiustano!**

Tornato a casa, tutto trionfante, lo raccontai a mia moglie che, scettica, fece un sorriso come per dire “non ci credo”. Beh, man mano che passava il tempo si è dovuta ricredere.

Ormai, come ho già detto, **sono passati 17 anni ed è come se le sigarette non fossero mai esistite.**

Ho solo avuto, all’epoca, un disturbo dovuto alla mancanza di nicotina: per tre o quattro mesi, se mi abbassavo - per esempio - per allacciarmi una scarpa, mi girava la testa. **“Durerà qualche mese”,** mi disse il medico. **“Poi starai benissimo”.** E fu proprio così.

Domenica, se potete, fingete di essere un parente in visita e andate al **reparto cardiologia di un ospedale.** La domenica c’è più gente e passerete inosservati. Entrate in una stanza qualsiasi e capirete davvero cosa significa **“stare male”.**



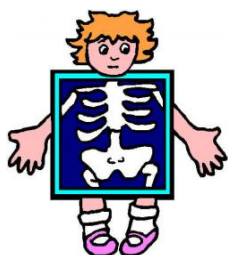
Se riuscite a dare una sbirciatina (non è necessario entrare dentro) nel reparto di **terapia intensiva** potrete assistere a una scena che non può lasciare indifferenti. Vedrete persone di tutte le età la cui vita è appesa ad un filo.

Molti di loro hanno avuto l’infarto e la maggior parte, lo ha avuto anche a causa del fumo. Questa visita all’ospedale, vi farà riflettere. Moltissimo.

Volete aspettare di essere uno di loro prima di smettere? Meglio di no. Fate lavorare il cervello! Io l’ho fatto. Tardi ma l’ho fatto. Tardi, ma ancora in tempo. fate in modo, anche voi, di poter rispondere, a chi volesse offrirvi una sigaretta: **“no grazie, non fumo più”.** Sarà una delle vostre vittorie più importanti.



Gli studiosi affermano che nel fumo di tabacco sono contenute circa **4.000 sostanze nocive**. I fumatori, che studiosi non sono, il più delle volte, valutano la pericolosità e la cosiddetta “*pesantezza*” di una sigaretta soltanto dal suo contenuto di nicotina indicato sul pacchetto. Io credo che se sul pacchetto venisse indicata anche qualcun'altra delle sostanze contenute in una sigaretta (tutte sarebbe impossibile), molti fumatori ci penserebbero due volte prima di accenderla.



Il Polonio 210, per esempio, è una sostanza radioattiva. Fumare 20 sigarette al giorno equivale, in un anno, a 200 radiografie al torace.



La Formaldeide è un gas irritante usato anche nella lavorazione industriale del legno e della plastica

L'Arsenico e derivati del cianuro com'è noto sono potentissimi veleni

Il Monossido di carbonio ostacola l'azione del cervello

L'Acetone è proprio quello usato per togliere lo smalto alle unghie

Il Catrame

state pensando alla bitumatura delle strade? Non avete tutti i torti: l'aspetto è simile. Il catrame si deposita nei bronchi e nei polmoni. **Chi fuma 20 sigarette al giorno assorbe, in un anno**, l'equivalente di una tazza da tè di catrame. Beh, allo scopo di fare un calcolo, sono andato in cucina e ho misurato quanti cc sono contenuti in una tazza da tè. Risposta: 200 cc. Quindi chi, da dieci anni, fuma 20 sigarette al giorno ha assorbito 2 litri di catrame. Chi, come me, ha fumato una



media di 25 sigarette al giorno per 50 anni, ha assorbito dodici litri e mezzo di catrame. Non voglio commentare!

Nicotina ho voluto parlare per ultimo della nicotina in modo che vi rimanga un ricordo più nitido di quello che sto per dire: il contenuto medio di nicotina in una sigaretta è di 0,8 milligrammi. Se si fumano 20 sigarette al giorno, si aspirano circa 480 milligrammi di nicotina al mese, dose che iniettata in unica soluzione, ad un uomo di media corporatura, lo ucciderebbe all'istante.

Un'ultima cosa devo proprio dirla: circa il 20% della nicotina contenuta nel fumo finisce nei polmoni e nelle vie respiratorie mentre il resto, mediante l'espiazione, finisce nell'aria circostante e viene respirata dai vostri familiari e, quindi, anche dai bambini costretti a subire il cosiddetto fumo passivo e a imparare, sin dalla più tenera età, i primi rudimenti dell'**arte del fumo**.



Vi sembra giusto? Non fateli fumare più.

E anche voi, smettete! Smettere si può, se si vuole e anche voi potrete dire: **"grazie, non fumo più"**.

pt, novembre 2025