

Donne e fumo: effetti sulla salute e strategie per smettere

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Prosegue il nostro approfondimento sui danni del fumo per la salute femminile. Nella scorsa puntata abbiamo visto come oggi, in Italia, fumino 4 milioni di donne, con un incremento annuo del 70%, e come le ragazze inizino sempre più precocemente (anche a 11-12 anni). Abbiamo inoltre sottolineato gli effetti negativi di questa dipendenza sulla vulnerabilità ai tumori (polmone, mammella, vescica e collo dell'utero), la fertilità, la gravidanza, e il benessere del neonato. Quali altri rischi comporta questa pericolosa abitudine? Come influisce sulla sessualità, anche maschile, e la salute in generale, soprattutto a livello cardiovascolare? Perché, quando si cerca di smettere, spesso si tende a ingrassare? Quali sono – sul piano farmacologico, comportamentale e degli stili di vita – i metodi più efficaci per non fumare più?

In questa intervista illustriamo:

- gli effetti del fumo sulla sessualità maschile (deficit erettivo, sia iniziale sia di mantenimento) e femminile (secchezza vaginale, dolore ai rapporti, disturbi dell'orgasmo);
- come questi effetti siano dovuti al danno vascolare provocato dalle sostanze tossiche (oltre 50, di cui molte anche cancerogene) contenute nelle sigarette;
- perché, dal punto di vista fisiologico, la secchezza vaginale è del tutto equivalente al deficit erettivo;
- come un problema di erezione da danno vascolare possa anticipare mediamente di tre anni un evento cardiocircolatorio maggiore (infarto, ischemia miocardica), e vada dunque preso in seria considerazione;
- i rischi cardiovascolari cui vanno incontro le donne, soprattutto se molto giovani, e le interazioni tra fumo e pillola contraccettiva;
- come il fumo danneggi anche la pelle, riducendone l'ossigenazione e alterandone quindi il colorito, il turgore e l'elasticità;
- perché lo stress e le emozioni negative, se non scaricate a livello fisico, tendono a innescare la dipendenza dal fumo, ma anche dal cibo, dall'alcol e dalle droghe;
- il conseguente, fondamentale contributo che il movimento fisico regolare offre – attraverso lo scarico delle tensioni, il potenziamento del metabolismo basale, la stimolazione della funzionalità tiroidea e l'ottimizzazione del consumo di zuccheri e grassi – a chi voglia smettere di fumare senza ingrassare e senza sottoporsi a diete eccessivamente rigide;
- l'importanza che lo sport ha nel proteggere anche la salute cardiovascolare e cerebrale, perché agevola l'apertura dei microcapillari che irrorano i tessuti;
- la possibilità, per le fumatrici forti, di ricorrere anche all'aiuto farmacologico (bupropione, terapia nicotinic sostitutiva, terapia mista, clonidina) e comportamentale (gruppi di auto-aiuto);
- l'importanza che i medici e gli altri professionisti della salute siano adeguatamente formati sui danni del fumo, perché una comunicazione chiara e autorevole sui rischi a breve e lungo termine

può aiutare molti pazienti a smettere.