

Smettiamo di fumare

Anno nuovo vita nuova... consigli dall'Asl 3 per vivere meglio!



Buoni proponimenti per il nuovo anno. Sotto i tendoni della Croce Rossa, nei pressi di Piazza De Ferrari, in Largo Pertini, è stata effettuata, dall'Asl 3, Regione Liguria e il Corpo Militare della Croce Rossa, una campagna di promozione alla salute per tutti i cittadini.

Così, il mese scorso, nelle tende allestite, si è potuto ricevere informazioni sulla possibilità di smettere di fumare. Mediante l'effettuazione di test specifici si è potuto anche valutare il proprio rischio cardiovascolare in relazione al fumo di sigaretta.

La serie d'incontri è terminata all'inizio di questo mese: con servizi di cardiologia riabilitativa, medicina dello sport, dietologia, disturbi alimentari e dipendenze. La presentazione di questa Campagna promozionale, è avvenuta alla presenza dell'assessore regionale alla salute Claudio Montaldo, dell'assessore comunale per le politiche socio sanitarie Roberta Papi, del capitano comandante del centro di mobilitazione del corpo militare della Croce Rossa, Mario Manganaro e del direttore generale della Asl 3 genovese, Alessio Parodi.

Ogni argomento trattato è stato di grande utilità. Abbiamo, di seguito, voluto, un poco, approfondire il preoccupante problema del tabagismo.

Ecco dove si trovano i centri antitabacco dell'Asl 3.

A Ponente: all'Ospedale La Colletta di Arenzano, via del Giappone 5 tel. 010-6448070 / 6448059 responsabile dott. Piero Clavari.

Nel Centro Ponente: al Palazzo della Salute di Fiumara, via Operai, 80 Ge - San Pier d'Arena tel. 010 - 6447164; responsabile dott. Piero Clavario.

A Levante: presso il Poliambulatorio di via Bainsizza 42 Sturla; tel. 010-3445629; responsabile d.ssa Cristina Barbara.

Nei centri sopra indicati si potrà avere un aiuto concreto per togliersi dalla dipendenza dal fumo.

Sappiamo che esistono vari metodi per cercare di smettere di fumare: la terapia sostitutiva nicotinic, usata in origine per alleviare l'astinenza dei marinai fumatori imbarcati sui sommergibili (nicotina in gomme, cerotti o compresse).

Il Bupropione (Zyban) farmaco antidepressivo con proprietà antifumo. Sistema non troppo accettato in quanto molti pazienti sono restii ad assumerlo poiché è, appunto, un antidepressivo.

L'ultima novità è la Vareniclina (Champix) dallo scorso maggio il nuovo farmaco disponibile nelle farmacie, è particolarmente studiato per la disassuefazione dal tabacco. Al costo giornaliero di un pacchetto di sigarette, il fumatore può assumere il farmaco che funziona proprio sui recettori cerebrali dove agisce la nicotina. Il soggetto non prova lo stesso piacere dato dalla sigaretta ma, l'azione del farmaco è sufficiente a ridurre di molto i sintomi di astinenza.

Naturalmente, come sempre quando si tratta di terapie farmacologiche, occorre l'attenta valutazione del proprio medico curante al quale resta il compito di individuare le eventuali controindicazioni per ogni paziente.

La dipendenza dal fumo di tabacco è una malattia molto difficile da curare. È importante non affidarsi al "fai da te" o a dei ciarlatani ma, solo alla medicina tradizionale.

Tecnologia d'eccellenza

Sì al progresso, ma è carente la pulizia sui treni



Sì, l'intera rete ferroviaria della nostra regione, sulla linea Genova - La Spezia, è stata recentemente (da dicembre) attrezzata con il sistema di controllo SCMT: si tratta del metodo più avanzato di assistenza sulle operazioni effettuate dai macchinisti circa la protezione dei treni durante il percorso. I tecnici continuano a guidare i convogli in modo tradizionale ma, con l'intervento del nuovo sistema: che controlla costantemente le caratteristiche delle infrastrutture, del treno e dei segnali di linea, così da attivare, in automatico, in caso di necessità, la frenatura del mezzo di trasporto.

E per finire una curiosità.

Il 7 agosto scorso, a Settimo Torinese si è inaugurata la prima fabbrica di sigarette made in Italy post Monopoli di Stato: quattordicimila metri quadrati di macchinari capaci di sfornare dieci miliardi di sigarette all'anno "con l'impegno di diminuire il più possibile le sostanze che danno dipendenza" dicono!

La stranezza sta nel fatto che, una volta varcata la soglia della Yesmoke si è catturati dagli enormi murali che beffeggiano sigarette e fumatori con scritte "Chi fuma Marlboro è un coglione". Un disegno rappresenta persino un gruppo di galline con sigaretta nel becco e una gigantesca scritta: "Per un principiante, una sigaretta è un atto simbolico". Insomma, sembra strano, una pubblicità al contrario in "casa" del fumo ma è così, basta vedere il sito yesmoke.eu dove vi sono pagine intere dedicate agli effetti negativi del fumo con consigli per smettere.

I fondatori di tutto ciò, sono i fratelli Gianpaolo e Carlo Messina che dichiarano "non abbiamo paura di dire ai nostri clienti che fumare fa male, se i fumatori diminuissero del 50% ne saremmo contenti".

Quindi, siamo davvero tutti d'accordo: fumare fa male e smettere si può e verrebbe da suggerire... si deve! Si dovrebbe... Non me ne vogliono i fumatori, ma smettere si può, costa fatica ma ci si riesce, io ho acceso l'ultima bionda 19 anni fa e... me ne guardo bene dal farlo ancora!.

Laura Traverso

Della legittimità del potere

Riprendendo il discorso attorno alla legittimità del potere politico è evidente che il momento tipico è quello della consultazione elettorale. Sia questo potere, sia quelli che si autolegittimano, tutti tenderanno a consolidarsi nel tempo.

È pure evidente che il potere politico legittimato dagli elettori avrà nel proseguo maggiori difficoltà, poiché la forza ottenuta potrà venire a scemare se i programmi promessi venissero disattesi. Limitandoci a considerare i due poteri più prevalenti quello politico e quello finanziario la relazione che avverrà tra i due sarà alla fine quella della rivalità.

Pensare alle loro rispettive autonomie è solo una visione dello spirito. Ciascuna delle due forze tenderà a prevalere sull'altra. La politica si subordina al capitalista o il capitalista si annerterà la politica.

Il momento determinante è l'influenza che il denaro può avere in occasione delle elezioni poiché le campagne elettorali costano.

V'è pure da considerare l'evento che la finanza collimi con la politica, allorché si associno in un unico individuo. Nel quale caso si passerà dalla rivalità al conflitto di interessi, dato che il capo di un tale governo potrà esercitare il potere anche per i propri interessi personali.

Per ciò che riguarda il sistema elettorale adottato (proporzionale, maggioritario, a doppio turno, con premio di maggioranza, ecc.) sono scelte dovute alla tradizione, al costume di ogni paese, ed avrà anch'essa il suo peso.

È evidente che con la rappresentanza proporzionale si determinerà la formazione di aggregazioni politiche numerose, mentre con un sistema maggioritario ciascuna delle forze in campo potrà tentare la fortuna riservandosi, in caso di insuccesso al primo turno, di superarlo al secondo.

Bisogna tuttavia che l'analisi attorno ai poteri della politica e della finanza non trascuri di soffermarsi su quell'altro potere quello economico.

Esso è una forza concentrata in un ristretto numero di individui, dirigenti dei grandi affari, membri importanti (spesso poco conosciuti) di interessi nazionali possessori di fortune o gestori delle stesse, che permettono loro di controllare vasti settori dell'attività produttiva. Questo potere spesso si intreccia con quello finanziario anche se ha un suo ambito in cui agire ed una sua forza nel "premere" sulle decisioni politiche.

Oltre ai suddetti poteri in questa congiuntura di interessi, il potere religioso o quello militare faranno la loro parte.

Vi sono paesi nei quali questa preponderanza è evidente.

Nelle democrazie avanzate tutto ciò è stato superato, dato che la legge del numero è divenuta determinante, il perno sul quale si fonda e si evolve uno stato moderno.

Il bilanciamento delle forze in campo tenderà a regolare l'andamento della cosa pubblica, da esso trae vita il concetto di democrazia e con esso di libertà.

La libertà non cresce spontanea ma deve essere conquistata giorno dopo giorno dagli uomini che si sono posti questo traguardo.

Giovanni Maria Bellati

Lettere al Gazzettino

Caro Gazzettino

a distanza di circa trent'anni viene nuovamente messa in discussione la legge 194 sull'aborto.

È stato fatto un referendum popolare ed è stata scelta questa possibilità.

Certo è una decisione triste dover scegliere di abortire, ma quando non c'era questa legge aborti se ne facevano più di adesso, solo sotto silenzio.

Io personalmente sono contro all'aborto, ci sono mezzi per evitarlo, però a suo tempo ho votato a favore. Non è un controsenso ma ritengo che una donna che decide di abortire abbia la possibilità di andare in una struttura sanitaria pubblica, con tutte le garanzie del caso.

Ci sono degli uomini che pubblicamente sono contro all'aborto e in privato, se hanno in soldi, pagano la clinica privata alla partner.

Per concepire un bimbo occorrono due persone, perché questa scelta pesa esclusivamente sulla donna?

Io purtroppo ho subito quattro interruzioni di gravidanza spontanea, con dolori fisici e morali, però il pensiero che una donna deve rivolgersi a qualche individuo di pochi scrupoli per abortire mi terrorizza.

I Consultori sono nati per pianificare alcune problematiche (la maternità consapevole - la contraccezione ecc.) per anni si sono rivolti alle scuole superiori (non credo che questo rapporto continui), solo informando bene i giovani si riuscirà a contenere questa piaga anche perché ci sarà sempre il violentatore o lo stupratore a fare un regalino alla sua vittima: altrimenti sarà solo ipocrisia gravando nuovamente sulle donne sole. Si difende l'embrione giustamente ma nessuno difende la persona che deve fare una scelta così dolorosa. Perché a discutere di questo problema sono in maggioranza gli uomini?

Dove sono le donne che hanno chiesto questa legge?

Cosa ne sa un uomo di aborto?

Sembrerò drastica ma ho visto molti anni fa in occasione di un ricovero in Ospedale i danni causati dagli aborti clandestini.

Grazie per l'ospitalità.

Lina Noris

L.T.