

# più Sani più Belli

Magazine

## SPECIALE BEAUTY

✓ UNO SGUARDO  
SEMPRE GIOVANE

Seduci ritrovando  
la tua luminosità

✓ TATUAGGI E MAKE-UP

Il trucco permanente  
che corregge i difetti

PRENDITI CURA DI TE

# 50 nuovi consigli

# per rifiorire in autunno!

- DIMAGRISCI CON LA DIETA ANTINFIAMMATORIA • COMBATTI LA SINUSITE
- RAFFORZA I CAPELLI • LIBERA LA MENTE • "SINCRONIZZATI" CON L'ORA SOLARE

RITORNA LA COTONATURA

**CHIOME ESAGERATE**  
SFOGGIA LA PETTINATURA DELLA  
SHOWGIRL **PAMELA CAMASSA**

E ANCORA

**C'È BUGIA E BUGIA** Se mentire diventa normale  
**OCCHI** Cosa fare se non lacrimano abbastanza  
**ADOLESCENTI** Attenzione alla forza del gruppo

## Roberta Morise

“ Sono una buona  
forchetta e vivo il cambio  
di stagione col sorriso ”

SALUTE

**CISTITE**

Combattila interpretando  
il linguaggio del tuo corpo

ALIMENTAZIONE

**OCCHIO**

**ALL'ETICHETTA**

Così fai la spesa giusta

**DIETA VEGANA**

**E SPORT**

Si può, senza carne

CURATI CON..

**LO SMARTPHONE**

LA SUA LUCE COME  
ALLEATA DI BELLEZZA  
E PREVENZIONE



EDIZIONI  
MASTER



Con la consulenza  
del prof.  
**ANTONIO MONTI,**

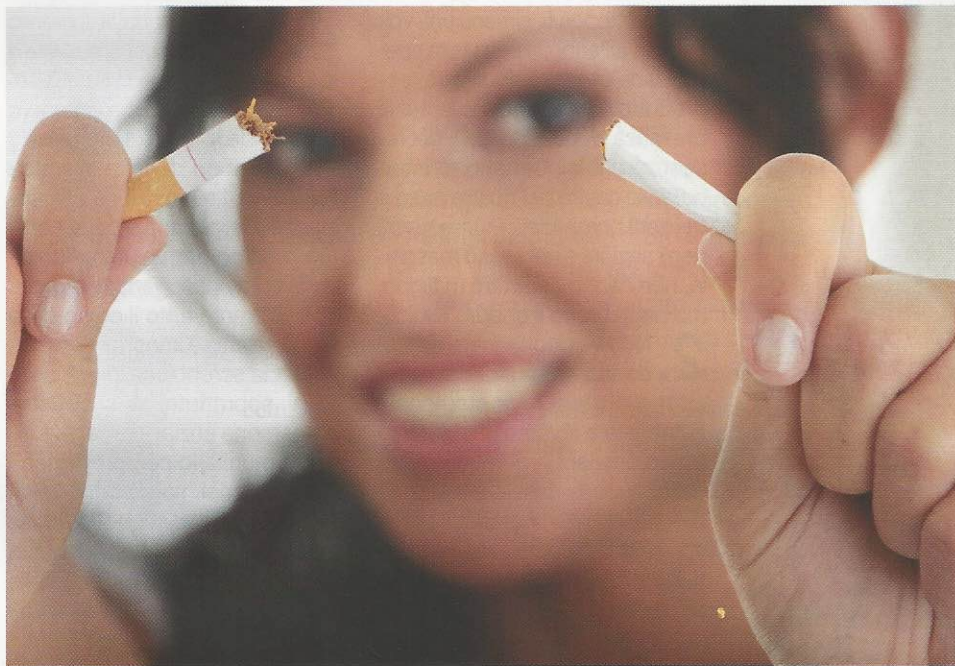


direttore scientifico  
Mare Termale  
Bolognese.  
www.  
maretermalebolognese.it

## Agopuntura e auricoloterapia

# Dire stop al fumo

Per affrontare la dipendenza psicologica è possibile ricorrere ad alcune pratiche tradizionali di Federica Pagliarone



**L**a nicotina è una delle droghe legali più nocive e ampiamente disponibili in tutto il mondo. Crea dipendenza ed è dannosa sia per il fumatore, sia per le persone che sono esposte al fumo passivo, soprattutto i bambini. In Italia, secondo gli ultimi dati statistici, oggi fumano circa 11,7 milioni di persone. Un numero impressionante, che rappresenta il 22,3% della popolazione. Diminuiscono gli uomini tabagisti (6 milioni rispetto ai 6,9 milioni del 2016), ma aumentano le donne che da 4,6 milioni del 2016 salgono a 5,7 milioni. Secondo l'indagine Doxa "Fumo in Italia 2017", dunque, **mai in Italia c'è stata così poca differenza tra uomini e donne che fumano: è quasi azzerato il divario di genere.** In alcune fasce d'età, addirittura, le donne fumano più dei maschi, soprattutto nel Nord e nelle due fasce d'età estreme: 15-24 e 45-64. Aumentando il numero di donne fumatrici sono aumentate, di conseguenza, anche le patologie legate al fumo nell'ambito del campione femminile: in Italia, nel 1970 morivano 2.300 donne per tumore al polmone; oggi questo numero è salito superando i 6.100 casi all'anno. È in aumento, purtroppo, anche il numero di adolescenti che iniziano a fumare: la prima sigaretta viene accesa a soli 11 anni, questo significa che si abbassa notevolmente l'età dei fumatori più a rischio, cioè di coloro che fumano da almeno 20 anni ai quali sono destinate le raccomandazioni di controllo medico per verificare lo stato di salute e prevenire l'insorgere di malattie connesse al fumo.

## GLI AIUTI PER LIBERARSI

### Oltre ai farmaci, ci sono le terapie alternative

**L**iberarsi dal vizio del fumo non è facile. Se la dipendenza fisica da nicotina è quella più facile da vincere, in quanto si esaurisce nel giro di una settimana o poco più, molto più difficile da affrontare è la dipendenza psicologica dalle sigarette. Attualmente, oltre ai farmaci sostitutivi nicotici (cerotti, inalatori, gomme e caramelle), al bupropione (un farmaco della classe degli antide-

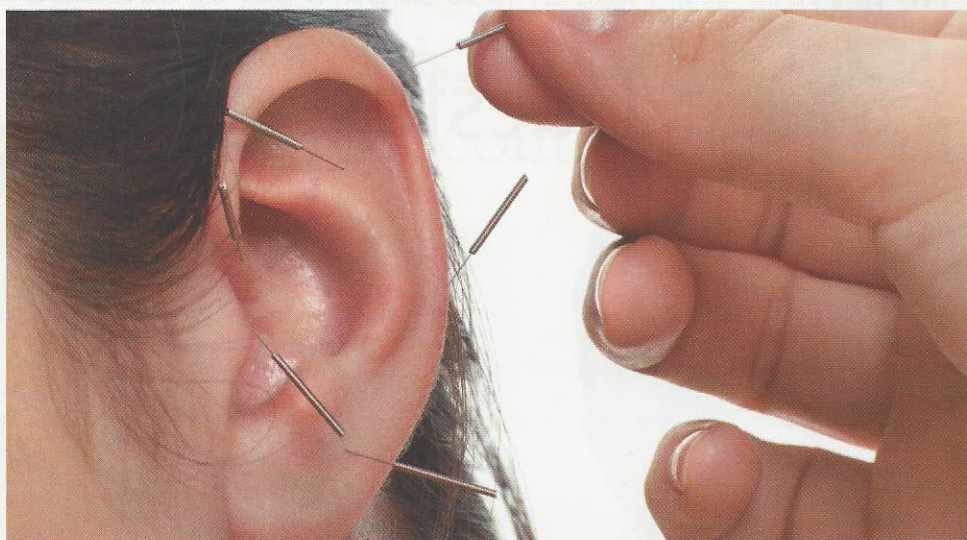
pressivi) e al supporto psicologico, **per combattere la dipendenza dal tabagismo esistono terapie alternative** come l'ipnosi, la fitoterapia, l'agopuntura e l'auricoloterapia. Per quanto concerne l'agopuntura, l'OMS, stabilendo le patologie che possono essere curate con questa tecnica, ha deciso che la dipendenza da tabacco rientra tra quelle per cui è stato dimo-

strato che è possibile trarre giovamento dalla pratica tradizionale, anche se sono ancora necessari studi per stabilirne la funzionalità certa. Nello specifico, piccoli aghi vengono inseriti sul padiglione auricolare anziché sulla superficie corporea, poiché nell'orecchio sono rappresentati tutti gli organi del corpo umano.

## UN RISCHIO EVITABILE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il fumo di sigaretta è la più importante causa di morte evitabile nella nostra società: gli si può attribuire la maggioranza dei casi di tumore al polmone, alla gola (o al cavo orale) e, inoltre, aumenta il rischio di cancro al seno, alla vescica, all'intestino e ad altri organi. Le sostanze cancerogene, infatti, attraverso il circolo sanguigno, possono raggiungere anche organi molto lontani dalle vie aeree. Il colon è uno di questi, come è stato accertato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC).

## AGIRE SUL SISTEMA NERVOSO



“**A**nche l'auricoloterapia – spiega il prof. Monti – aiuta i fumatori a uscire dalla dipendenza dal fumo. **Il principio su cui si basa non è dissimile da quello dell'agopuntura** e il padiglione auricolare è il punto da trattare. Sia l'agopuntura sia l'auricoloterapia aiutano a superare i sintomi da astinenza, ma non risolvono il problema della dipendenza psicologica: in questo caso è il fumatore a dover lavorare su se stesso”.  
Diffusa dalla metà del secolo scorso da Nogier, un

medico di base francese, l'auricoloterapia si basa sulla convinzione che sull'orecchio si trovino le innervazioni di tutti gli organi del corpo umano; anche in questo caso vengono utilizzati aghi o supporti, come orecchini, da inserire sul padiglione. Sebbene questo metodo possa essere assimilato all'agopuntura, esiste una precisa differenza tra le due pratiche: l'auricoloterapia non si basa sui concetti di Yin e Yang, di meridiani e di energia, ma sfrutta la stretta relazione tra l'orecchio e il sistema nervoso centrale.

Essendo l'orecchio collegato al cervello tramite una rete di molteplici innervazioni, infatti, ogni punto del padiglione forma un minuscolo complesso neuro vascolare, attraverso il quale avviene un continuo scambio di informazioni tra orecchio, cervello e organi: applicando una pressione su un punto specifico dell'orecchio è possibile stimolare alcune zone del sistema nervoso connesse con determinate parti del corpo, e trattare così diverse tipologie di disturbi e problematiche, come il tabagismo.

## La tecnica Acudetox

Il problema dell'astinenza affligge tutti coloro che vorrebbero smettere di fumare e crea un blocco: **l'agopuntura riesce a tamponare questa esigenza in poche sedute**, un numero che è possibile stabilire in base alla reazione del paziente. L'effetto sedativo sul sistema nervoso è chiaramente avvertibile e si accompagna a un rilassamento fisico e a una minore sensibilità al dolore. “L'agopuntura – spiega il prof. Antonio Monti, autore di 12 libri sull'agopuntura – lavora sull'ansia che sta alla radice di questa cattiva abitudine. Infatti, oltre a coprire una vasta gamma di disturbi (gastrite, stitichezza, ritenzione idrica, problemi circolatori, eczemi, psoriasi, ecc.) è anche uno strumento prezioso per abbandonare vizi come quello del fumo. Lavorando sul soggetto nel suo complesso e riequilibrando l'energia, l'agopuntura si configura come un sistema completo di cura e sostegno, donando una maggiore consapevolezza e serenità e, pertanto, supportando l'individuo nel ritrovare il giusto equilibrio interiore”.  
La tecnica di agopuntura più usata tra i metodi per smettere di fumare si chiama **Acudetox** e prevede l'uso di **cinque aghi che vengono infissi in entrambe le orecchie e lasciati in posa per 40 minuti**. Le sedute si ripetono per tre volte in tre giorni, con successive sessioni di richiamo che – pur non essendo obbligatorie – sono comunque fortemente consigliate.  
Acudetox è utile anche in caso di altre dipendenze, come quella da farmaci: si tratta di una tecnica che rilassa, diminuisce l'ansia e, nel caso dei fumatori, inibisce i sintomi di astinenza.

## La sigaretta elettronica

Gli utilizzatori in Italia sono circa 1,3 milioni. Secondo l'indagine Doxa, la maggior parte (83,4%) degli utilizzatori di sigaretta elettronica è rappresentata da consumatori “duali”, che fumano sia le sigarette tradizionali, sia l'e-cig, in particolare con nicotina. Tra chi usa la sigaretta elettronica, il 13,8% dichiara di aver diminuito il consumo di sigarette leggermente, l'11,9% drasticamente. **Nel 14,4% dei casi l'e-cig ha portato a smettere definitivamente.**



Il “**Telefono Verde contro il fumo**” (TVF) **800 55 40 88** dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'ISS è un servizio nazionale anonimo e gratuito che svolge attività di consulenza sulle problematiche legate al fenomeno tabagismo.