



Fumo, bugie e lo Stato-balia

(parte seconda)

Gli attivisti antifumo sostengono che le persone fumano solo perché sono 'dipendenti dalla nicotina', e che la maggior parte dei fumatori in realtà desidera smettere di fumare. Ma in verità per la maggior parte dei fumatori il fumo è un piacere, e poche persone desiderano smettere qualcosa che apprezzano. Disprezzateli e spaventateli a sufficienza, però, e con certezza si otterrà di convincerli a dover smettere. "Dipendenza" non è un termine scientifico ben definito, ed è molto difficile separare la dipendenza da quel che chiamiamo normalmente abitudini, rituali, o piaceri che si ripetono costantemente, proprio perché sono, beh... piacevoli. Probabilmente ognuno di noi è 'dipendente' da qualcosa: alcool, zucchero, caffeina, droghe sia legali che illegali, il sesso, la televisione, la dieta, il gioco d'azzardo, shopping, giochi per computer, calcio, auto, o la palestra. Alcune persone trovano difficile essere moderate nel gestire le proprie passioni. Ma penso che questo sia una questione riguardante la personalità, o la predisposizione genetica, forse, piuttosto che una questione di "colpa". Gli elisabettiani, che sono stati i primi i fumatori europei, hanno osservato che il tabacco può diventare un'abitudine per alcuni molto difficile da cui liberarsi. Ma, come sottolinea Iain Gately nella sua eccellente storia del tabacco, *La Diva Nicotina*, sarebbero stati sconcertati dal nostro concetto di 'dipendenza', in quanto credevano che tutti gli esseri umani sono stati gratificati da Dio del dono del libero arbitrio. L'idea che un uomo possa essere asservito ad una pianta, perché il tabacco questo è, sarebbe sembrato a loro assurda. Devo confessare che questo punto di vista ha più senso per me rispetto alla visione corrente ora di moda, che vede vittime indifese in tutto il mondo, per la quale tutti hanno bisogno di essere protetti sia da loro stessi che dalle forze del male, come le aziende di tabacco - che, convenientemente, possono quindi essere citate in sede civile per risarcimenti milionari. La nicotina non è nociva. Si tratta di una sostanza naturale presente non solo nel tabacco, ma, per esempio, nei pomodori. Gli ingredienti potenzialmente dannosi in una sigaretta sono catrame e monossido di carbonio creato dalla combustione, in-

sieme a vari altri agenti cancerogeni e veleni comuni a livelli infinitesimali. In ogni caso, se la nicotina è davvero pericolosa, perché mai ci sono medici che la prescrivono sotto forma di cerotti, gomme e inalatori? La questione in realtà apre una sorta di vaso di Pandora, come vedremo più avanti. I crociati antifumo devono continuare a sostenere il concetto di "dipendenza" dal momento che non possono credere, o non possono ammettere, che molti scelgono di fumare non solo liberamente, ma pure ricavandone piacere. Parlare di dipendenza funziona anche a stigmatizzare ulteriormente i fumatori, i raffigurandoli come drogati spregevoli. Naturalmente, se si sta fumando per pura costrizione senza nemmeno godere, direi che si può smettere piuttosto facilmente. Io penso che se una persona fa qualcosa che non solo ha potenziali rischi per la salute, ma che anche viene svillaneggiata pubblicamente, allora il minimo che si può pensare è che da questa attività si possa ricavare almeno un po' di piacere. D'altra parte milioni di persone hanno smesso di propria iniziativa, e molti altri sono abituati a fumare moderatamente, o solo in determinati momenti, o sono passati al sigaro o alla pipa. A me capita di incontrare queste persone molto spesso, ma secondo gli anti-fumatori queste persone non esistono. Io personalmente fumo solo quando sorseggio un drink o mi gusto una birra al pub. Forse non esisto nemmeno io.

COME MANTENERSI SANI

Penso che ci siano due diversi approcci per vivere una vita sana. Uno è quello di provare in modo molto fermo ad evitare tutto ciò che l'opinione corrente ritiene essere un male, essere guidati da 'esperti' e dalle statistiche, sentirsi molto in colpa per qualsiasi imperfezione umana, e in generale credere che, lavorando abbastanza duro, sia possibile ottenere l'invulnerabilità. Questo approccio è molto americano. L'altro modo è quello di divertirsi, essere ragionevolmente moderati, mantenersi scettici nei confronti degli 'esperti', e applicare un po' di sano fatalismo. Questo approccio è più europeo, o almeno finora lo è stato. Questi sono senz'altro stereotipi, ma in fondo sono entrambi ragionevoli e la maggior parte delle

persone risulta essere attratta dall'uno o dall'altro. Il problema nasce quando il primo gruppo inizia a dettare legge al secondo. Soprattutto a fronte del fatto che non risulta esserci alcuna prova reale che sia il primo approccio a funzionare meglio. Credo che la guerra contro il tabacco faccia parte di un più ampio sforzo per allontanarci dai piaceri tradizionali e dal normale comfort, e volto a trasformarci in consumatori di terapie e tecniche farmaceutiche alternative. Abbiamo, per esempio, iniziato ad essere sopraffatti da astrusi slogan e contro-affermazioni sul tema della nutrizione. Trenta anni fa, non si sentiva nemmeno parlare di "nutrizione"; avevamo invece qualcosa chiamato cibo, che aveva funzionato abbastanza bene per migliaia di anni. Ora noi tutti vaghiamo all'interno di un campo minato di grassi polinsaturi, antiossidanti, aminoacidi, omega 3, e via dicendo, così confuso circa l'attività di base - parlo di nutrire noi stessi - che siamo costretti sempre più spesso a fare affidamento ad "esperti" chiamati a indicarci la retta via. Questo è un ottimo affare per questi "esperti", ma per tutti gli altri ciò si è tradotto non solo in maggiori stress e ansia, ma anche in aumento dei tassi di obesità e di diabete. Quello che sto suggerendo è che i talebani antifumo, tra le altre cose, stanno utilizzando il tabacco come capro espiatorio per problemi di salute che hanno molto più a che fare con la dieta e con altri fattori. Io accetto che ci sia un elemento di rischio nel fumo. Ma la affermazione "il fumo uccide" è una dichiarazione priva di senso, dal momento che non si può dimostrare che il fumo è la causa specifica e unica della morte di nessuno, e la stragrande maggioranza dei fumatori "forti" vive una normale vecchiaia, come possiamo vedere dalla nostra esperienza se solo per un attimo smettiamo di farci incantare dalle statistiche. Io non credo che dovrei essere costretto a smettere di fumare, non più di quanto dovrei essere costretto a diventare un vegetariano o un astemio, anche se mi piacerebbe avere una diminuzione del "tasso di rischio" di cancro al colon nel primo caso e di danni al fegato nel secondo. Stiamo diventando una strana società caratterizzata da una marcata avversione al rischio, e in modi stranamente selettivi ogni farmaco prescritto ha potenzialmente sgradevoli effetti collaterali, che uccidono migliaia di persone ogni anno; ma se abbiamo un dolore, o anche se solo ci sentiamo tristi, noi alziamo le spalle e assumiamo quegli stessi farmaci. Migliaia di persone muoiono ogni anno in incidenti stradali, eppure noi alziamo le spalle

e ci mettiamo al volante delle nostre vetture. Quando il rischio è associato a un piacere, però, facciamo fatica a rinunciare a quel piacere e contemporaneamente trasformiamo la nostra vita in un percorso ad ostacoli. Tutto questo è perverso. Gli esseri umani sono creature naturalmente rivolte alla ricerca del piacere. Che cosa è più favorevole per la salute: il piacere o la paura? Il piacere e la libertà di scegliere sono aspetti cruciali. I nostri medici e i politici sembrano aver dimenticato questo, e stanno diventando di conseguenza meschini e dittatoriali.

IL SANTO GRAAL

Ancora: i nemici del tabacco ci dicono che nessuno ha il diritto di "infliggere" il fumo agli altri. In un locale chiuso, come un ristorante, è semplice buona educazione. Ma attenzione alle derive cui assistiamo: tutti noi subiamo quotidianamente diverse "aggressioni" - inquinamento, sostanze cancerogene, odori, rumore - che, a differenza del fumo di tabacco, sono molto difficili da controllare attraverso una buona ventilazione o la segregazione in aree riservate. Per non parlare delle particelle radioattive diffuse nell'ambiente per chissà quanto tempo dalle migliaia di esplosioni nucleari che i nostri governi ci infliggono dal 1945. Il concetto di "fumo passivo" è sempre stato il Santo Graal dei crociati salutisti. Se solo fosse possibile riuscire veramente a dimostrare la reale nocività dello stesso, tutti gli argomenti usati dai fumatori in tema di diritti, di libertà di scelta, di reciproca tolleranza e così via sarebbero spazzati via. Nel corso degli anni '70 i membri politicamente più di buon senso del movimento anti-fumo hanno iniziato a parlare della necessità di dimostrare che il fumo di tabacco assunto di riflesso faccia davvero male. Nonostante le ben pubblicizzate rivelazioni scientifiche (e pseudo tali) sui mali legati al tabacco, e nonostante le varie campagne anti-fumo, l'aumento della tassazione, e le sempre maggiori restrizioni alla industria del tabacco, la gente ha mantenuto (sia pur in diminuzione) l'abitudine di fumare. Ciò ha innervosito parecchio i crociati: in una conferenza dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1975, l'ex *Chief Medical Officer* britannico, Sir George Godber, ha annunciato che "sarebbe essenziale promuovere un ambiente in cui è avvertito il fatto che i fumatori attivi sono un pericolo per coloro che li circondano, in particolare per la loro famiglia e per gli eventuali neonati o bambini piccoli esposti involontariamente al fumo passivo". Fissato l'obiettivo, gli anti-fumatori hanno

iniziato attivamente a cercare la prova di tale assunto, la “pistola fumante”. Uno dei primi studi che si è imposto, nel 1981, è stato quello del prof. Hirayama in Giappone, che ha rilevato un possibile rischio da fumo passivo. Anche se la metodologia era dubbia, e il direttore dell’Istituto di Hirayama mise in guardia contro la presa troppo sul serio dello studio, è stato considerato come ‘incoraggiante’ e gli studi sul fumo passivo hanno iniziato a proliferare rapidamente. Il noto attivista anti-fumo americano Stanton Glantz ha potuto dichiarare: *“La cosa principale che la scienza ha fatto sul fumo passivo, oltre ad aiutare le persone come me a pagare il mutuo, è che ha legittimato il concetto che alla gente non piace il fumo di sigaretta. E questa è una grande forza emotiva che deve essere sfruttata e utilizzata. Siamo partiti, e quei bastardi ora devono inseguire?”*. Personalmente non nutro alcun dubbio sul fatto che il ‘fumo passivo’, come ognuno di noi può sperimentare nella vita reale, non faccia male a nessuno, tranne forse in casi eccezionali. Il problema che ha la mia tesi è che ci vuole un po’ di sforzo per capire l’assunto e per spiegare le premesse, mentre gli anti-fumatori dispongono di slogan scattanti (“Il fumo passivo uccide!”). Però in realtà non c’è bisogno di essere uno scienziato nucleare, e tutte le prove sono disponibili on-line. Forces International, per esempio, ha sul proprio sito web (www.forces.org e www.forcesitaly.org) i dettagli completi scaricabili di ogni studio realizzato sul fumo passivo. Lascio a loro l’onere di spiegare in modo più dettagliato, ma i punti principali in sintesi sono: (1) Metodologia inaffidabile. La gente suppone che gli studi sul fumo passivo siano prodotti da uomini brillanti in camice bianco che hanno modi infallibili di conoscere le cose - modi che non siamo in grado di comprendere. Ma, semplicemente, la verità è che non è possibile isolare e misurare l’effetto a lungo termine del fumo di tabacco nell’aria sugli individui. Così la maggior parte studi sul fumo passivo risulta essere scienza statistica spazzatura, basata su questionari infarciti di domande stupide che chiedono agli intervistati di ricordare chi e quanto fumava vicino a loro durante l’infanzia, se le finestre erano aperte e via dicendo. Tra l’altro questi studi non tengono conto dei “fattori confondenti”, o in conflitto (per esempio il fatto che i coniugi non fumatori condividono sempre gli stessi fattori dietetici e altri “stile di vita” a rischio del coniuge fumatore). (2) Incoerenza. Ad oggi, risultano essere stati pubblicati oltre settanta studi sul fumo passivo. Di questi, solo 24 hanno mostrato un aumento del rischio. (3) Insignificanza statistica. Quei

24 studi non hanno trovato nulla di simile al tipo di prova per il quale dovremmo essere preoccupati. I numeri sono così bassi e così inaffidabili che potrebbero facilmente essere condizionati da tutta una serie di fattori contrastanti. Gli epidemiologi hanno una regola stabilita, per la quale qualsiasi cosa configuri meno di un raddoppio costante del rischio considerato è priva di significato. Ciò significa che lo spesso citato “25 per cento di aumento del rischio” di malattia per non fumatori esposti al fumo è in realtà un aumento non significativo sul loro rischio già insignificante. (4) I migliori studi dimostrano assai poco. Gli studi che mostrano il rischio da fumo passivo non sono nemmeno i migliori. Gli studi più grandi e più scientificamente credibili fino ad oggi sono quello decennale europeo dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (pubblicato nel 1998) e quello quarantennale californiano dei professori Enstrom e Kabat (pubblicato dal British Medical Journal nel 2003). Entrambi non sono stati in grado di trovare alcun pericolo reale nel fumo passivo (per essere più precisi: l’OMS ha ammesso che i loro risultati non erano statisticamente significativi, e poi ha smesso di parlarne; Enstrom e Kabat hanno concluso che qualche rischio da fumo passivo non poteva essere escluso, ma che era essenzialmente troppo piccolo per poter essere misurato). (5) Studi di alto profilo sono stati screditati. Il divieto di fumo in California si è basato su uno studio della Environmental Protection Agency, che si è rivelato essere una tale parodia della scienza da essere dichiarato nullo e cassato da un tribunale federale. Anche se l’EPA è stata poi in grado di rovesciare la decisione del giudice Osteen sostenendo che la mancanza di giurisdizione, le conclusioni del giudice circa la scientificità dello studio in questione non sono mai state messe in discussione. Altri studi tanto strombazzati si sono rivelati falsi allarmi completi: per esempio, quello che affermava la drastica diminuzione degli attacchi di cuore nella piccola città di Helena in Montana, dopo la introduzione del divieto di fumo. (6) L’uso selettivo dei dati. I gruppi antifumo perpetuare il mito del fumo passivo estrapolando accuratamente dai pochi studi a loro favore le statistiche che risultano utili. Molti studi sono in realtà “meta-analisi”, in cui studi pre-esistenti accuratamente selezionati sono combinati e i cui risultati sono quindi presentati come “un nuovo studio”. (7) Bias. Praticamente tutti gli studi antifumo sono prodotti da gruppi dichiaratamente schierati e sono in gran parte finanziati da aziende farmaceutiche che hanno un in-

teresse diretto nel commercio di prodotti per smettere di fumare, cerotti alla nicotina e antidepressivi. (8) Dove sono le evidenze? Le agghiaccianti stime relative alle morti da fumo passivo si basano su proiezioni di calcolo statistico. Non c'è nemmeno un caso documentato di decesso per il quale si sia dimostrato che la causa risalga al fumo passivo. I gruppi anti-fumo sono stati richiesti più volte di produrre una prova certificata: la risposta è che la loro posizione è "provata", col conseguente rifiuto di discutere ulteriormente.

INTUIZIONE E SUPERSTIZIONE

Molte persone credono che sia intuitivamente evidente che il fumo 'passivo' debba essere dannoso, mentre io – come ho già detto – sempre intuitivamente ho trovato subito del tutto dubbie le fondamenta delle tesi alla base della nocività del fumo passivo. La semplice intuizione, però, rischia sempre di far cadere nella trappola di credere ciò che si vuole credere. Ho cercato allora di basare le mie conclusioni su diversi anni di ricerca rigorosa, e ho trovato gli argomenti dei ricercatori che considerano quella del "fumo passivo" una frode molto più approfondita e convincente rispetto a quelli degli anti-fumatori, che in genere non riescono a salire molto al di sopra il livello di "il fumo passivo uccide perché diciamo così". L'Organizzazione Mondiale della Sanità, per esempio, insiste sul fatto che "il fumo passivo uccide", anche se il suo stesso importante studio ha dimostrato che non è esattamente così. Il movimento anti-fumo - tanto più dopo la "scoperta" del fumo passivo - è venuto ad assomigliare ad un credo religioso molto più di quanto non faccia affidamento su qualcosa di veramente scientifico. Si è tenuti a credere, e non a fare tutte le domande scomode del caso. Chiunque osi farlo deve essere in combutta con il diavolo (cioè Big Tobacco). Ogni professionista sanitario che esprime un dubbio è vittima di vero e proprio bullismo (questo è successo al Professor Doll, quando ha ammesso in un'intervista radiofonica che l'effetto del fumo passivo era così ridotto, e al Dr Richard Smith, ex direttore del British Medical Journal, quando ha difeso Enstrom e Kabat). Un altro esempio, fra i tanti: nel 2004 la *Tobacco Manufacturers Association* ha sponsorizzato una conferenza sul fumo passivo alla Royal Institution di Londra, in occasione della quale diversi scienziati hanno espresso dubbi sul dogma, e alla quale i rappresentanti della lobby anti-fumatori sono stati invitati a partecipare.

Non solo si rifiutarono di farlo, ma attaccarono pubblicamente attaccato la Royal Institution per aver osato ospitare l'evento. Se la salute è la nuova religione, gli anti-fumatori sono la sua Inquisizione spagnola. Ampliando la metafora, la *US Surgeon General* potrebbe essere allora il Sommo Pontefice, che sostiene il dogma e la dottrina ad oltranza. Il *Surgeon General* Richard Carmona, prima di ritirarsi nel 2006, ha affermato che sul fumo passivo "il dibattito è finito". Ma il suo rapporto nulla di nuovo ha aggiunto: solo lo stesso vecchio "20-30% aumento del rischio", "mancanza di un livello di sicurezza", "ventilazione inefficace" e così via, così slogan volti a terrorizzare ("l'evidenza suggerisce possibili legami tra il fumo passivo e cancro al seno", ecc) e statistiche da fantascienza. Nonostante il fatto che il *Surgeon General* voglia farci ritenere che "il dibattito è finito", un vero e proprio dibattito non ha mai avuto luogo.

Tornando alla questione del fumo "attivo" contro quello "passivo": il più grande studio sulla esposizione al fumo passivo è stato pubblicato dall'*US National Center for Environmental Health*, che ha studiato 10.000 non fumatori esposti a robusti livelli di cotinina "passiva" (un derivato della nicotina pensato per dimostrare il livello di esposizione al fumo di tabacco). Il livello di cotinina medio dei fumatori è risultato essere 1/500esimo di quella del fumatore attivo. E tra l'altro, diversamente dalla nicotina, non ci sono altre fonti di cotinina, nemmeno tra le verdure.

Intendiamoci: non è impossibile che alcune persone molto sfortunate, esposte a un sacco di fumo, possano ammalarsi o addirittura morire. Ma tale possibilità esiste in ogni interazione tra umani e qualsiasi tipo di sostanza. Quello che la gente deve capire è che se si vuole provare che qualcosa faccia abbastanza male, destreggiandosi coi numeri si può "provare" qualsiasi cosa. Ma sostenere che il fumo passivo è una grave minaccia per la salute pubblica è intellettualmente disonesto. La domanda allora è: perché sta accadendo? Chiunque studi veramente la prove esaminate arriva a una conclusione inevitabile: l'intenzione non è quella di proteggere il pubblico da una minaccia, ma stigmatizzare i fumatori e rendere il fumo 'socialmente inaccettabile'. Si potrebbe pensare che gli anti-fumatori sarebbero felici di sapere che il fumo passivo non è nocivo. Al contrario: ammettere ciò equivarrebbe a cedere la loro arma più efficace.

(2.continua)