

Smettere di fumare aiuta a superare anche altre dipendenze, da alcol o da droghe

Abbandonare la sigaretta è un passo decisivo per uscire più facilmente anche da altre dipendenze, dall'alcol alle sostanze d'abuso

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 novembre 2025)



Chi ha una dipendenza da alcol o da sostanze d'abuso di vario genere spesso ha anche la sigaretta in bocca: non riuscire a fare a meno della nicotina è un problema comune nelle persone che lottano contro una dipendenza da sostanze. Uno studio recente, pubblicato su JAMA Psychiatry, ha ora scoperto che dire addio al fumo è un passo che aiuta moltissimo anche a superare le altre dipendenze, riducendone i sintomi e facilitando l'abbandono di alcol e/o droghe.

Smettere di fumare

Per lo studio PATH (Population Assessment of Tobacco and Health), tuttora in corso, sono stati analizzati i dati di oltre 2600 adulti con una storia di dipendenze, ai quali ogni anno dal 2013/2014 è stato chiesto se e quanto facessero uso di tabacco e di altre sostanze.

Si tratta perciò di un'analisi longitudinale, che non può indicare precisamente rapporti di causa ed effetto ma che, stando ai risultati, suggerisce come smettere di fumare sia utile anche per

risolvere altre dipendenze: chi è riuscito ad abbandonare le sigarette ha registrato una probabilità del 42 per cento superiore di tirarsi fuori anche dall'abuso di altre sostanze.

Trattandosi di un'indagine nazionale su un campione rappresentativo ampio della popolazione, nella quale peraltro si è tenuto conto di molti elementi che potevano confondere le acque come l'età, il sesso o l'etnia, l'associazione è ritenuta molto netta.

Affrontare le dipendenze insieme

«I vantaggi per la salute di smettere di fumare sono ben noti, ma la cessazione del fumo non è mai stata vista una priorità nei programmi per il trattamento delle dipendenze», spiega il coordinatore dell'indagine Wilson Compton del National Institute on Drug Abuse statunitense, l'ente che ha promosso lo studio. «Questi dati indicano invece che è opportuno **ritenere i programmi per smettere di fumare una parte essenziale della terapia delle dipendenze**, ma anche che eventuali diverse dipendenze devono essere affrontate insieme, anziché ciascuna da sola».

Un approccio più ampio necessario anche perché non essere in grado di uscire da una dipendenza non dipende da una «mancanza di volontà»: la dipendenza da sostanze non è un vizio e chi cade nella trappola di alcol, fumo, droghe d'abuso (ma anche di certi farmaci, per esempio le benzodiazepine) non può scegliere, perché **una dipendenza è una malattia vera e propria**, da curare una volta che si sia instaurata perché ha un impatto enorme sul cervello e sul corpo.

Leggi anche

- [Come smettere di fumare e svapare: consigli pratici per ragazzi, o per chi vuole incentivarli](#)
- [Le cattive abitudini, come fumare, bere e non fare sport rovinano la salute già a 36 anni](#)
- [Fumo e alcol tra gli adolescenti: cosa ne pensano i ragazzi? L'indagine e il video](#)
- [Fumare fa ancora più male di quanto si pensasse: ogni sigaretta toglie 20 minuti di vita](#)
- [90 mila persone l'anno perdono la vita a causa del fumo. Perché può aiutare \(anche\) l'aumento del prezzo del tabacco](#)