



## Come smettere di fumare in cinque mosse vademecum UE

---

**Data** 01 giugno 2012  
**Categoria** Professione

---

Come smettere di fumare in cinque mosse? Basta andare sul motore di ricerca iCoach e cliccare sul sito [www.stopsmokingcoach.eu](http://www.stopsmokingcoach.eu).

---

La pagina si apre, mostrando l'immagine di un signore con una corona che ride e dice: per 12 anni sono stato schiavo della nicotina e ora vivo da re. iCoach è la guida online per smettere di fumare, messa a disposizione dalla Commissione Europea nell'ambito della campagna «Ex smokers are unstoppable» (Gli ex fumatori sono irresistibili). Basta iscriversi per essere guidati sulla strada che conduce il fumatore all'abbandono della dipendenza da sigaretta. E risponde alle esigenze di tutti, in cinque fasi: a quelle di chi, ancora, non intende smettere (fase uno), di chi pensa che dovrebbe smettere, ma ha qualche dubbio, di chi pensa di abbandonare la sigaretta in tempi brevi, di chi ha appena smesso (ma può essere a rischio di ricadute) e di chi ha smesso da un po'.

Più di 160 mila europei stanno già usando iCoach e 12 mila sono italiani: alcuni di loro presenteranno l'iniziativa al pubblico, in occasione della giornata mondiale Senza Tabacco di oggi, all'Istituto Humanitas di Milano, insieme agli specialisti del Centro antifumo dell'Humanitas cancer center, i volontari della Fondazione Humanitas e alcuni ex fumatori.

Fonte Corriere della Sera