

**NO SMOKE** Abbiamo sperimentato il metodo Easyway: in un pomeriggio decine di milanesi perdono il vizio. E se torni a fumare ti restituiscono i soldi

# Cinque ore, 330 euro e ti scordi le bionde

**IL METODO, INVENTATO IN GRAN BRETAGNA NEGLI ANNI '80, CONSISTE NELLO SMENTIRE I FALSI MITI DEL FUMO: CHE RILASSA E AIUTA A CONCENTRARSI. L'85 PER CENTO DEI "PAZIENTI" SMETTE PER SEMPRE**

■ Smettere di fumare non costa sacrifici, notti insonni, stress, sbalzi d'umore o aumenti sconsiderati di peso. Costa solo 330 euro. Ben poca cosa, se si pensa che un fumatore medio (da un pacchetto al giorno, per intenderci) nella sua "carriera" ne spende dai 70 ai 100 mila per comprarsi le "bionde".

E richiede anche poca fatica, giusto qualche ora. Il "miracolo" avviene a Milano, in via Fucini 3, dove la dottoressa Francesca Cesati applica ai suoi pazienti il metodo Easyway, messo a punto negli anni '80 in Gran Bretagna. Un sistema semplicissimo: non bisogna assumere farmaci o applicare cerotti. A gruppi di cinque o sei persone, si trascorrono 5 ore filate a discutere della dipendenza dalla sigaretta in maniera del tutto originale: «Non si parla del fatto che il fumo provoca gravi malattie e che costa un patrimonio», dice la Cesati. In effetti, tutti questi aspetti, chi fuma li conosce già: che «Provoca malattie cardiovascolari» è impresso, nero su bianco, sui pacchetti.

«Lo scopo del metodo - continua la dottoressa - è

smentire i falsi miti secondo i quali il fumo è rilassante, piacevole e aiuta la concentrazione». Entrati nella sala (una mezza dozzina di persone di mezza età, niente giovani) preso posto su comode poltrone, si dà il via alle danze: «Cosa le piace del fumo?», chiede la dottoressa. «Il sapore della sigaretta, l'aroma che lascia sul palato», risponde Giancarlo, imprenditore 60enne. «Ma non è sgradevole quel sapore amaro?», incalza la Cesati. L'uomo è titubante, fiuta il tranello ma ci casca ugualmente: «Beh, sì», ribatte. «E allora cosa c'è di buono?». Messo alle strette, Giancarlo riconosce la realtà: «Niente. Niente di niente». Sembra convinto. «Io fumo per concentrarmi», spiega Maria, che avrà una quarantina d'anni. «Davvero?», dice la Cesati - Ma lo sa che fumando arriva meno ossigeno al cervello?». Maria resta senza parole, la tesi del medico non fa manco una grinza. Così, uno dopo l'altro, i pre-sunti piaceri del fumo vengono "smontati". E chi vuole davvero smettere una volta per tutte, ci crede e ce la fa. Dopo le faticose 5 ore

non si è più fumatori. Varcata quella soglia, addio sigarette. Lo dimostra il fatto che nello studio della Cesati campeggiano due bidoni ricolti di pacchetti (semipièni) abbandonati dai pazienti prima di ritornare alla loro vita da non fumatori.

«Il metodo funziona», dice la Cesati - la percentuale di successo è dell'85%. Alla Easyway sono tanto sicuri della sua validità che offrono la formula "soddisfatti o rimborsati": se non smetti di fumare dopo il primo in-

contro, puoi farne altri due. Per i casi clinici che neanche allora riescono a "disintossicarsi", è previsto il rimborso dei 330 euro. Oltre a quella milanese (tel 02.70602438), la Easyway ha altre sedi a Firenze, Roma e... Un testimonial su tutti, l'inventore del metodo: l'inglese Allen Carr (che lo sperimentò su se stesso) fumava la bellezza di 70 sigarette al giorno. Adesso neanche mezza, provare per credere.

Fabio Corti