

# MalpensaNews

## A Busto Arsizio un aiuto concreto per dire addio al fumo: al via il corso LILT contro il tabagismo

Orlando Mastrillo · Saturday, May 3rd, 2025

La lotta al tabagismo passa anche da Busto Arsizio. La **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** – Associazione Provinciale di Varese conferma il proprio impegno nella prevenzione e nella promozione di corretti stili di vita proponendo un nuovo corso di disassuefazione al fumo di sigaretta, che prenderà il via martedì 7 maggio 2025 presso la sede LILT di piazza Plebiscito 1.

Il fumo resta, purtroppo, una cattiva abitudine ancora diffusa in Italia, nonostante siano ormai ben noti i danni provocati sia ai fumatori attivi sia a quelli passivi. La prevenzione diventa quindi una priorità, soprattutto quando si parla di patologie oncologiche. Da oltre un secolo la LILT è in prima linea per diffondere la cultura della prevenzione e offrire strumenti e percorsi per aiutare le persone a migliorare il proprio stile di vita.

Dopo il successo del corso svolto nei mesi invernali a Varese presso la Fondazione Molina, l'iniziativa si sposta ora a Busto Arsizio. Il nuovo ciclo di incontri, che si terrà ogni lunedì fino al 7 luglio, è articolato in una serie di tappe pensate per accompagnare passo dopo passo i partecipanti nel difficile ma fondamentale cammino verso l'abbandono del fumo.

Il programma è strutturato con precisione: dalla valutazione iniziale e il calcolo del risparmio economico fino al supporto medico per l'astensione graduale e alla gestione dei momenti critici legati alla mancanza di nicotina. Nel corso degli appuntamenti si affronteranno tematiche cruciali come la gestione dei trigger emotivi e ambientali, le tecniche per elaborare la perdita dell'abitudine, le strategie di auto gratificazione e resilienza, fino alla valutazione finale e alla pianificazione di un futuro senza fumo

.

Gli incontri, tenuti da professionisti esperti, si svolgeranno dalle 18.30 alle 20.00. La partecipazione al corso richiede un contributo economico e, soprattutto, una forte motivazione personale. Per iscriversi è possibile contattare la segreteria LILT al numero 380 8644677 dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.00.

L'obiettivo della LILT è chiaro e ambizioso: offrire a tutti la possibilità di scegliere la salute e migliorare la qualità della propria vita. Come ricorda il motto che accompagna l'iniziativa, «Non mandare in fumo la tua vita», il cambiamento è possibile e inizia da un gesto di consapevolezza e responsabilità.

---

This entry was posted on Saturday, May 3rd, 2025 at 5:51 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.