

Humor per trencar amb l'addicció al tabac

Presenten un llibre del professor de la UdL Francesc Abella i el dibuixant Ermengol

L'humor pot ser una estratègia efectiva per ajudar-nos a trencar amb l'addicció al tabac. Aquest és el punt de partida del llibre *Deixar de fumar pot ser divertit* [



<http://www.pageseditors.cat/index.php/deixar-de-fumar-pot-ser-divertit.html>] (Pagès Editors, 2017), del professor de la Universitat de Lleida (UdL) i coordinador de la Unitat de Tabaquisme de l'Hospital universitari Santa Maria de Lleida, Francesc Abella, i el dibuixant Armengol Tolsà, més conegut com Ermengol, que es presenta aquest dijous a l'Aula Magna de Ciències de la Salut. L'obra pretén "afavorir la reflexió personal i l'adquisició d'eines per afrontar la sàvia decisió d'abandonar el tabac", destaca Abella.

Amb pròleg del subdirector general de Planificació Sanitària de la Generalitat, Esteve Saltó, *Deixar de fumar pot ser divertit* fa un recorregut pel món del tabaquisme: des de la indústria i la manipulació química fins al procés de deshabitació. Saltó destaca l'"amplíssima experiència clínica" de Francesc Abella ajudant "moltes persones a trobar la manera de desfer aquesta dependència" que, segons afirma, encara mantenen 1,6 milions de catalans.

El llibre que es presenta a la UdL planteja un viatge a través de l'humor, amb 21 dibuixos d'Ermengol, per comprendre la dependència que genera el tabac i els entrebancs que es poden trobar quan es decideix trencar amb el vici. "Prendre la decisió de millorar la qualitat de vida i invertir en el futur requereix totes les estratègies possibles", destaca Francesc Abella.

Fitxa del llibre a Pagès Editors [<http://www.pageseditors.cat/index.php/deixar-de-fumar-pot-ser-divertit.html>]

Foto portada: [freedom_fri](https://www.flickr.com/photos/evaferrier/3151999868/) (CC BY-NC 2.0) [<https://www.flickr.com/photos/evaferrier/3151999868/in/photolist-5NwPKj-8iUrPU-4qNrHh-o7Wdb-5Nuumc-4gGycv-i>]