

capacità di concentrarsi e distensione, ma anche un forte senso di felicità. Se la quota di nicotina nel cervello si abbassa, si manifesta la richiesta di nicotina. Se non viene velocemente soddisfatta, compaiono i sintomi da crisi di astinenza: difficoltà di concentrazione e malumore con depressione, paura.

Fumare fa molto male

Il fumo di tabacco lascia dietro di sé una «traccia sporca» in quasi tutto l'organismo, dalla bocca attraverso i polmoni e il cuore fino agli organi secretori.

I danni alla salute provocati dal fumo di tabacco si fanno presto notare. Bambini e ragazzi che fumano

- sono fisicamente meno in forma,

- hanno maggiori difficoltà respiratorie,
- soffrono più spesso di tosse cronica e ansimo,
- fanno rilevare una crescita dei polmoni rallentata,
- mostrano una riduzione anticipata della funzionalità polmonare.

La maggioranza vive libera dal fumo

Spesso i ragazzi pensano che gran parte dei loro coetanei fumi. In realtà, i non fumatori sono la maggioranza in ogni fascia d'età.

Negli anni più recenti il numero dei ragazzi che fumano è significativamente diminuito. Nel 2006 fumavano almeno una volta a settimana

- fra i 13enni il 3 per cento dei ragazzi e il 4 per cento delle ragazze,
- fra i 15enni di entrambi i sessi il 15 per cento.

Smettere di fumare: chi ben comincia è già a metà dell'opera.

La linea nazionale Stop tabacco **0848 000 181** offre colloqui di consulenza esaurienti (8 centesimi al minuto da rete fissa) grazie ai quali i fumatori possono scoprire quale metodo di disassuefazione sia a loro più congeniale.

Chi preferisce riuscire da solo a smettere di fumare trova un valido appoggio nel programma gratuito di autoaiuto «Stop tabacco». Al programma si accede direttamente da **www.stop-tabac.ch**. La documentazione può però essere richiesta anche telefonicamente allo 031 389 92 46 presso l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo.

at Associazione svizzera
per la prevenzione del tabagismo
Effingerstrasse 40 3001 Berna

Altre informazioni e prospettive:

Telefono 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-svizzera.ch

Testo: Nicolas Broccard Grafismo: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA

Distribuiti da:



© AT Svizzera / 5.2008 / 1000 / no 495

► Qual è per i genitori il modo migliore per parlare del fumo ai ragazzi?



► Qual è per i genitori il modo migliore per parlare del fumo ai ragazzi ?

Cari genitori

Per fortuna fra i giovani torna a diffondersi il «non fumare» come norma di comportamento. Tuttavia sono ancora molti i ragazzi che, per curiosità, provano una o due volte a fumare. Si accorgono però che il fumo ha un gusto cattivo e perlopiù lo abbandonano subito. I ragazzi che accendono anche una quarta e una quinta sigaretta corrono il rischio di iniziare a fumare veramente.

Voi genitori, tenendo un atteggiamento coerente in favore di una vita libera dal fumo, potete contribuire a fare in modo che non si arrivi a questo punto. È dimostrato che i bambini e i ragazzi, i cui genitori respingono in modo inequivocabile il fumo, cominciano più raramente a fumare.

► Voi fumate?

Anche in questo caso potete pronunciarvi a favore del «non fumare» di fronte a vostra figlia o a vostro figlio. Ciò appare in modo chiaro ai vostri figli che possono conoscere da vicino a cosa può portare una dipendenza. Il vostro atteggiamento

nei loro confronti risulterà ancora più credibile se stabilirete che la vostra abitazione sia libera dal fumo e a casa vostra seriamente né voi né altri accenderanno una sigaretta.

► Qual è la chiave del successo?

Saper ascoltare

Semplicemente, ascoltate i vostri figli, affinché possiate rendersi conto di che cosa loro pensano del fumo, e così potrete poi intervenire.

Offrire un appoggio

Fate loro coraggio nelle loro insicurezze. Ai ragazzi riesce spesso difficile dire di no agli amici che fumano. Spiegate loro come è importante che si mantengano indipendenti da una sostanza che crea assuefazione come la nicotina.

Informare in modo obiettivo

Siete voi stessi sufficientemente informati sul potere della nicotina di creare assuefazione e sui danni che il fumo provoca all'organismo? In questo caso potrete motivare il vostro atteggiamento con dati di fatto, senza inutili drammatizzazioni. Ulteriori informazioni potrete trovarle nel sito www.at-svizzera.ch.

Parlare dei motivi che inducono a fumare

I ragazzi di 13 o 14 anni sono spesso poco interessati al fatto che più tardi corrono un rischio maggiore di ammalarsi di cancro o di un disturbo circolatorio. Porti quindi il discorso sui vantaggi che si hanno non fumando e gli svantaggi di chi fuma.

- Chi sa dire «no» spesso conquista rispetto anche fra i coetanei.

Cosa è inopportuno fare?

- Prediche moraleggianti e lunghi discorsi ottengono spesso l'effetto contrario.
- Se vi limitate a proibire assolutamente il fumo, lo rendete seducente, facendone un simbolo della ribellione contro gli adulti. Attraverso un'informazione obiettiva raggiungete di più che con un semplice divieto.

► Dati di fatto

Perché fumano i 15enni?

Per il consumo di tabacco ragazze e ragazzi indicano motivazioni differenti.

- Le ragazze fumano quando sono giù di morale oppure tese o per farsi coraggio. Quindi si infilano la sigaretta in bocca per mitigare sensazioni negative.
- I ragazzi invece fumano più spesso per piacere o per divertimento. Cercano quindi di rendere più forte, con la sigaretta, una sensazione positiva.

Per entrambi i sessi, il 29 per cento dei fumatori 15enni dichiara di non riuscire a smettere di fumare. Spesso i ragazzi sottovalutano la fatica che occorre per liberarsi di nuovo della dipendenza dalla nicotina.

La nicotina crea dipendenza

Il meccanismo di dipendenza può insorgere già dopo aver provato quattro o cinque sigarette. Nel cervello, la nicotina fa scattare sensazioni piacevoli: