



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo

Effingerstrasse 40 + 3001 Berna
Tel. 031 389 92 46 + Fax 031 389 92 60
www.at-svizzera.ch + info@at-schweiz.ch

Unità didattica sul fumo

Prima edizione 2000, rifatto settembre 2007

Unità didattica sul fumo

Un'indagine di quanto è stato pubblicato nell'ultimo decennio, a livello internazionale, sul tema della prevenzione del tabagismo nelle scuole ha evidenziato che i risultati migliori per contenere l'ingresso dei giovani nella cerchia dei fumatori si sono ottenuti ricorrendo al rafforzamento delle competenze sociali. Dalla metà degli anni Ottanta, la prevenzione del tabagismo nelle scuole si è impegnata sia a sviluppare la capacità di riconoscere e di contrastare le influenze sociali che inducono al consumo delle droghe, sia a prendere atto delle conseguenze sociali e fisiche del consumo delle droghe stesse. Le metodologie a cui si ricorre più frequentemente sono: conversazioni, modelli di comportamento positivo, tecniche di modifica del comportamento e giochi di ruolo.

Dal momento che chi inizia a fumare lo fa soprattutto per effetto di una pressione sociale, è bene affiancare ad una attività didattica di prevenzione del tabagismo un'adeguata politica negli edifici scolastici.

La prevenzione del tabagismo quale attività didattica potrebbe sortire l'effetto di suscitare nel giovane fumatore disponibilità a smettere di fumare, senza però dargli gli strumenti per riuscire a farlo da solo. Richieda presso l'AT "Stop tabac", il programma per smettere di fumare

Obiettivi dell'Unità didattica

Gli allievi conoscono gli effetti delle sostanze contenute nel fumo di tabacco e le possibilità di assuefazione. Sono al corrente degli interessi dell'industria del tabacco e delle sue strategie nell'ambito dell'informazione e della pubblicità. Conoscono i rischi del fumo passivo e si comportano di conseguenza.

Tempi necessari

L'unità didattica abbraccia un nucleo centrale di una doppia lezione e proposte per ulteriori lezioni. I tempi dipendono da quanto la scuola intende investire nel programma generale di educazione alla salute, nella prevenzione di sostanze non specifiche e nell'educazione per la prevenzione delle dipendenze. Bisogna considerare anche la lezione sulla prevenzione del tabagismo già tenuta alla classe in questione. È utile anche riproporre periodicamente il tema in modo adeguato rispetto all'età degli alunni.

Materiale occorrente

- Informazione di base **a**
- Fogli di lavoro **b**
- Modelli per lucidi **c**
 - "Fumo di tabacco al microscopio"
 - "Tabacco: pubblicità per un prodotto discutibile"

Editrice: Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo

Testo: Christine Gafner, PROGEF, Berna

I testi si possono scaricare direttamente dal nostro sito: www.at-svizzera.ch.

Una doppia lezione

Introduzione

Esposizione di osservazioni degli alunni su situazioni e azioni che hanno a che fare con sigarette (in che situazioni i fumatori ricorrono alla sigaretta (da soli, in compagnia)? Dove fumano (fumo passivo)? Come fumano (stressati, rilassati)? A seconda dell'età l'esercizio sarà svolto come conversazione, come esercizio scritto, eventualmente con frasi dipendenti, come gioco di ruolo, come lavoro di gruppo...

1. Trasmettere conoscenze

Messaggi principali

- La nicotina contenuta nel fumo di tabacco è responsabile della dipendenza fisica ed è la causa per cui, dopo aver provato, si continua a fumare.
- Le sostanze più nocive, che causano i danni alla salute, sono: monossido di carbonio, catrame, sostanze irritanti.

Sostanze contenute nel fumo di tabacco

Bisogna far conoscere le tre principali sostanze: nicotina, catrame e monossido di carbonio, ed il loro effetto sull'organismo. Lo scopo non è quello di spaventare, ma di trasmettere informazioni oggettive. La conclusione che l'organismo ben raramente riesce a sopportare per decenni un pieno di catrame e monossido di carbonio senza esserne danneggiato, possono trarla gli alunni stessi.

Informazione di base: Fascicolo "Fumo di tabacco al microscopio"

Documentazione: foglio di lavoro "Sostanze nel fumo di tabacco" **1b**, eventualmente fazzoletto di carta attraverso il quale sia stata fumata una sigaretta (tracce di catrame)

Procedimento: descrivere una sostanza dopo l'altra con gli effetti immediati sull'organismo umano e le prospettive a lungo termine, in caso di un consumo in crescita costante, come succede abitualmente con le sostanze che creano assuefazione.

2. Convinzioni ed opinioni

Messaggi

Il comportamento normale è di non fumare: Più di 85 percento dei 15-enni non fumano o non fumano ogni giorno.

- Sapere che l'industria del tabacco si rifiuta di fornire informazioni sugli effetti delle sostanze dannose contenute nel fumo di tabacco dovrebbe metterci in guardia contro l'influenza della pubblicità del tabacco.

2.1 Numeri che fanno riflettere

Sono opportuni numeri di riferimento che permettano di trarre conclusioni sul proprio potenziale di rischio. Nel foglio di documentazione qui allegato esso sono ridotte al minimo.

Informazione di base: "Numeri che fanno riflettere" **1a**

Modelli per lucidi

- „Consumo di tabacco dei 11-15enni“
- “Percentuale di fumatori tra i 14 e i 20 anni”
- „Immagine dei giovani fumatori e non fumatori“

Procedimento: trattare in tre momenti. Per prima cosa far elencare i dati che riguardano la nicotina, poi fissare per iscritto i numeri relativi ai fumatori, infine fare in modo che gli alunni avanzino delle ipotesi circa le cifre dei danni provocati dal fumo, da confrontarsi poi con i dati effettivi.

2.2 L'industria del tabacco

Non si tratta di screditare l'industria del tabacco quale parte del mondo economico, bensì, quale produttrice di merci che, consumate a lungo sono dannosi alla salute e portano a morte prematura. Si tratta di metterla in cattiva luce rispetto agli altri rami dell'economia.

Informazione di base: "Dati di fatto sull'industria del tabacco" **2a**

Documentazione: inserzioni da giornali

Procedimento: spiegare come l'industria del tabacco sia riuscita a tenere nascoste le ripercussioni sicuramente dannose del fumo e motivare questo comportamento dal punto di vista dell'industria stessa. Nelle classi superiori questo argomento può essere trattato attraverso giochi di ruolo basati sui dati di fatto del documento di lavoro. Contrapporre gli interessi dell'industria del tabacco a quelli dell'economia pubblica ed ai bisogni del singolo di mantenersi in buona salute.

2.3 Pubblicità

In Svizzera la pubblicità e la promozione delle vendite non sono quasi per nulla limitate, benché un consumatore su due corra il rischio di morire a causa dei danni provocati dal fumo, se si comporta nel modo consigliato dal produttore.

Pertanto, l'informazione sugli obiettivi e sulle strategie e sulle tecniche della pubblicità del tabacco riveste una grande importanza. Permette infatti di contrastare un condizionamento che non si desidera. Oltre i sussidi e i programmi didattici già noti (vedi la lista di materiale AT per le scuole) nel foglio di lavoro **2b** vengono presentati alcuni suggerimenti per trattare specifiche pubblicità di tabacco.

L'industria del tabacco sostiene che la sua pubblicità ha lo scopo di alzare le quote del mercato. Essa è però configurata in modo da essere gradita soprattutto ai giovani e quindi ai probabili nuovi

acquirenti. 100 milioni di franchi investiti in pubblicità e sponsorizzazioni sarebbero una spesa eccessiva se fossero finalizzati soltanto ad innalzare le quote di mercato e non allo scopo di conquistare nuovi consumatori e in tal modo compensare le perdite dovute all'abbandono del fumo da parte di molti consumatori.

Informazione di base: fascicolo "Pubblicità per un prodotto discutibile"

Documentazione: Inserzioni pubblicitarie, foglio di lavoro "Pubblicità" **2b**

2.4. Il fumo passivo

Il fumo passivo non è più tollerato ovunque dopo che studi svolti all'estero come studi svizzeri (SAPALDIA e SCARPOL) ne hanno dimostrato con sicurezza la dannosità,. Limitazioni del fumo negli edifici scolastici vengono ben accettate da fumatori come da non fumatori.

Informazione di base: "Fumo passivo " **3a**

Procedimento: discussione o giochi di ruolo.

2.5 Saper rifiutare

Questo tema sarà stato trattato più volte nell'educazione alla salute e nella prevenzione dalle sostanze stupefacenti. Nei giochi di ruolo non si considerino droghe e alcolici le uniche sostanze che creano dipendenza, ma si inseriscano anche situazioni in cui si debba reagire all'offerta di sigarette. Discutere poi le reazioni in classe e valutarne criticamente la credibilità.

Nell'ambito della nostra unità didattica non abbiamo prodotto nuovo materiale su questo tema.

3. Per classi in cui siano presenti dei fumatori

Obiettivo: i fumatori sanno che, meno a lungo hanno fumato, più è facile smettere.

Smettere di fumare

Chiarire che bisogna vincere 2 tipi di dipendenza

- Dipendenza fisica (nicotina)
- Dipendenza psichica (abitudine)

Disassuefazione dalla nicotina: bisogna mettere in conto brevi crisi di astinenza (spesso soltanto per pochi giorni). I compagni di classe possono impegnarsi a convincere, incoraggiare e alleviare.

Abitudine: prima di smettere di fumare, occorre identificare il modello di fumatore cui si appartiene. È bene approntare un programma per smettere, in cui le singole sigarette siano sostituite da comportamenti compensativi; tale programma dovrà essere seguito pedissequamente nel giorno in cui si smette di fumare e in quelli successivi. Sono di grande aiuto gli apprezzamenti positivi, ogni volta che si raggiunge una tappa, così come la partecipazione e il continuo incoraggiamento dei compagni di classe.

Informazione di base: “Motivare a smettere di fumare e dare il proprio sostegno” **4a**

Sostanze nel fumo di tabacco

1b

Nicotina

Attraverso il getto principale di fumo le particelle di nicotina raggiungono i polmoni e di lì il cuore. Superano la barriera sangue-cervello e dopo 9-19 secondi (cio è più velocemente di un'iniezione endovenosa) raggiungono il cervello. Lì occupano i "parcheggi" riservati ad una particolare sostanza che trasporta messaggi, cosa che riescono a fare perché sono molto simili a questa sostanza.

Dopo un'aspirazione profonda, questi "parcheggi" sono inondati di nicotina e di conseguenza distribuiscono ancora diversi messaggeri. Questi producono le sensazioni piacevoli che i fumatori aspettano con ansia: capacità di concentrazione, distensione, ma anche una forte sensazione di felicità.

Il ricordo delle sensazioni positive provate dopo aver fumato una sigaretta si fissa nella memoria a lungo termine. Se il tasso di nicotina nel sangue si abbassa, affiora un forte bisogno di nicotina e, se questo non viene soddisfatto, compaiono ben presto i sintomi da astinenza, come irritazione depressiva, ansia, difficoltà di concentrazione.

Questo meccanismo di dipendenza nei giovani può instaurarsi già dopo aver provato qualche sigaretta. È sbagliata la convinzione diffusa secondo la quale la dipendenza dalla nicotina inizierebbe solo dopo anni di forte consumo di tabacco.

Effetti gradevoli: eccitante, rilassante, soddisfacente, positivo, rende euforico...

Effetti sgraditi: alza la pressione sanguigna e restringe i vasi sanguigni, i recettori cerebrali si assuefanno alla nicotina e ne pretendono sempre di nuova. Per questo, talvolta, quando si smette di fumare, compaiono crisi di astinenza.

Monossido di carbonio (CO)

Tossico per i nervi. Si produce in ogni tipo di fumo. Viene inalato in forma così concentrata esclusivamente col fumo delle sigarette. I minatori che lavorano in sotterranei e che presentano, nell'espiazione, una quantità di CO superiore ai 50ppm devono recarsi all'aperto per motivi di sicurezza. I fumatori superano spesso questo quantitativo di CO...

Effetti gradevoli: nessuno

Effetti sgraditi: si lega ai globuli rossi del sangue e viene così trasportato nel circolo sanguigno. Dove il CO riesce a legarsi, occupa i punti di aggancio ai globuli rossi e non permette all'ossigeno, che è più lento, di entrare. L'ossigeno viene espirato senza essere stato utilizzato. In questo modo può andar perduto fino ad un 15% di ossigeno. I vasi sanguigni non forniti del necessario ossigeno, si sclerotizzano. In questo modo permettono che circolino una quantità inferiore di sangue. In concomitanza con la vasocostrizione operata dalla nicotina, i capillari (alle estremità) cominciano per primi a non svolgere a pieno la loro funzione. Se la calcificazione dei vasi sanguigni è consistente, il cuore rischia l'occlusione dei vasi e l'infarto.

Catrame

Viene normalmente utilizzato per incollare dei rivestimenti. La stessa funzione la svolge anche nelle vie respiratorie e nei polmoni.

Effetti gradevoli: nessuno

Effetti sgraditi: il tessuto epiteliale nella trachea è ricoperto da peluria che ha la funzione di fare in modo che polvere, sporco e germi patogeni respirati assieme all'aria, vengano avvolti in grumi di muco ed espulsi dal corpo prima che possano depositarsi sui polmoni. Se questa peluria è incollata, non può più svolgere la sua funzione, e col tempo finisce per scomparire; in questo modo tutte le particelle respirate attraverso il naso o la

bocca possono raggiungere indisturbate i polmoni. Lì impediscono che avvenga un'energica contrazione degli alveoli e quindi una perfetta espirazione che lasci posto all'aria fresca e quindi ad ossigeno fresco. Nella peggiore delle ipotesi, la peluria epiteliale immobilizzata permette a cellule estranee di fissarsi, di crescere e diffondersi.

Conclusione

Fin qui le brutte notizie.

Ne seguono due buone:

- Il rischio di essere affetti da patologie cardiocircolatorie, una volta smesso di fumare, scende nel giro di pochi anni fino al livello di coloro che non hanno mai fumato
- Il rischio di patologie alle vie respiratorie e ai polmoni, dopo circa 10 anni che si è smesso di fumare, scende ai livelli di chi non ha mai fumato. Con l'esclusione di enfisemi e tumore polmonare. Lì i danni non possono essere annullati.

Numeri che fanno riflettere

1a

Il fumo di tabacco sprigiona più di **4.000 sostanze**, 60 delle quali sono state identificate come cancerogene.

La nicotina presente nel fumo di tabacco manifesta **la sua azione nel giro di pochi secondi** e provoca, per un breve periodo di tempo, una sensazione di eccitazione, distensione, aumento delle capacità di concentrazione.

Dal punto di vista della possibilità da creare dipendenza è paragonabile alla cocaina. La dipendenza scatta velocemente e viene valutata come pesante. Si possono verificare mutazioni di alcuni centri nervosi che regrediscono lentamente dopo che si è smesso di fumare.

Monossido di carbonio, catrame e gas irritanti contenuti nel fumo delle sigarette sono i principali responsabili dei danni alla salute.

La Svizzera fa parte dei Paesi europei dove il consumo pro capite è molto elevato

In Svizzera fuma all'incirca un terzo (32%) delle persone residenti, di età compresa tra i 14 e i 65 anni. Il 23% tutti i giorni, il 9% non tutti i giorni. In generale, gli uomini fumano più delle donne (rispettivamente il 37% e il 29%). 12% dei ragazzi e 9% delle ragazze di 15-16enni fumano quotidianamente.

Quasi il 90% dei ragazzi di 15-16enni sono non fumatori.

Spesso questa situazione viene considerata in modo molto diverso da come è in realtà. Ad es. fra i 13-16enni il 36 percento dei non fumatori e l'83 percento dei fumatori crede che almeno la metà dei loro amici o compagni fumi. In realtà invece a fumare è il 13 percento.

In Svizzera **ogni anno muoiono più di 8.000 persone** in conseguenza del consumo di tabacco. Il che corrisponde a più di 20 casi di morte precoce al giorno. Il 45 percento di queste morti è causato da malattie dell'apparato cardiocircolatorio provocate dal fumo, il 25 percento da cancro ai polmoni, il 18 percento da malattie delle vie respiratorie e il 12 percento da altri tipi di tumori.

In media, gli adulti fumatori muoiono 13 – 14 anni prima dei non fumatori. Per gli uomini il fumo è la causa del 90 percento delle morti per cancro ai polmoni, per le donne dell'80 percento. Chi fuma corre un rischio fino a 4 volte maggiore di morire per malattie cardiache.

Le morti precoci per AIDS, cocaina, eroina, alcol, incidenti automobilistici, delitti e suicidi messe tutte assieme sono meno di quelle per consumo di tabacco.

Più della metà di tutti coloro che fumano, in Svizzera, desidera smettere di fumare.

Per la pubblicità del tabacco, le sponsorizzazioni e le promozioni vengono spesi in Svizzera ogni anno più di 100 milioni di franchi.

Pubblicità

2b

Introduzione

Domanda: vi lasciate condizionare dalla pubblicità del tabacco? Gli alunni devono scrivere risposte col sistema dei 5 punti di vista (da “assolutamente no” a “sì, certamente”)

Discussione su quanto osservato nei cartelloni pubblicitari murali, al cinema, nei poster per eventi sportivi, in discoteche e concerti.

Individuare quale pubblicità viene utilizzata per i diversi tipi di manifestazione.

Domanda: pubblicità di sigarette / di sigari: (quale pubblicità è più frequente nelle manifestazioni rivolte ad un pubblico giovane e quale che si rivolge ad un pubblico decisamente più anziano?)

Elencare gli attributi e le sensazioni che la pubblicità del tabacco fa affiorare (romantico, maschio, giovane, di gusti raffinati, bello, in gamba, sexy, alla moda...)

Domanda: a quale gruppo è destinata?

Discutere la dichiarazione di Allan Landers, ex responsabile marketing di un marca di sigarette: “Ti fanno credere che, se fumi, sarai sexy, in gamba e irriverente”

Elencare gli attributi che non appaiono nella pubblicità (dannoso per la salute, antiestetico, costoso, superfluo, nemico di chi vuol essere in forma...)

Domanda: che cosa lega veramente questi attributi al fumo?

Definizione e funzione della pubblicità

Paragonare con singoli aspetti della pubblicità secondo il manuale, ad es.

Una definizione della pubblicità sostiene:

- “la pubblicità è il tentativo di dirigere in una direzione desiderata il comportamento di acquirenti abituali e possibilmente di nuovi, in base ad informazioni a ciò finalizzate”.

Domanda: l’informazione svolge un qualche ruolo nella pubblicità del tabacco? Se no, perché no?

Due delle funzioni della pubblicità verranno così trascritte:

- informa in modo obiettivo su caratteristiche e prezzo (dati di fatto)
- fa emergere i bisogni latenti, quindi offre soluzioni ai problemi e soddisfazione dei bisogni.

Domanda: la pubblicità del tabacco svolge queste due funzioni? Se ne svolge una sola, perché?

La pubblicità mi condiziona?

- Riprendere in mano il foglio con la domanda sul condizionamento della pubblicità.

Domanda: è ancora valida la valutazione che ci si è assegnata all’inizio della lezione?

Domanda: se si coglie x-mila volte il logo, è possibile che non abbia effetto sul comportamento? Se sì: a quali condizioni? (per es. una buona informazione sulle mire e le strategie della pubblicità)

Fumo passivo**3a**

Il fumo passivo è fastidioso. Molti si sentono irritati dall'essere costretti a fumare contro voglia. Un fumo passivo frequente può alla lunga anche provocare danni alla salute e quindi è nocivo. Agli asmatici spesso basta anche solo trascorrere poco tempo in mezzo al fumo per subire un attacco. I bambini e gli ammalati sono particolarmente a rischio di danni alla salute causati dal fumo passivo.

Ecco alcuni risultati di ricerche**Fumo passivo**

Il fumo passivo è costituito da fumo di tabacco espirato e in parte maggiore dal fumo proveniente dalla sigaretta accesa che non è aspirato dal fumatore e si disperde nell'aria circostante. Nel fumo di tabacco un 12% è costituito da particelle molto fini, il resto da gas. Delle più di 4000 sostanze contenute nel fumo di tabacco, finora 60 sono state identificate come cancerogene. I gas, ma anche le particelle, raggiungono le vie respiratorie e quindi i polmoni. Penetrano più a fondo negli alveoli polmonari del normale pulviscolo.

Il fumo di tabacco inalato direttamente dal fumatore ha una composizione chimica del tutto simile a quella del fumo passivo. La grossa differenza sta però nel fatto che nel fumo passivo si trovano spesso più sostanze cancerogene e altre sostanze tossiche che nel fumo che il fumatore aspira personalmente. Questo capita perché il fumo che si diffonde dalla sigaretta accesa nell'ambiente ha una temperatura più bassa e presenta un livello diverso di acidità.

Ripercussioni sul cuore

I risultati di 19 ricerche dimostrano che, per non fumatori che vivono assieme a fumatori, il rischio di ammalarsi di angina pectoris è più elevato del 23 per cento rispetto a quello di non fumatori che vivono in ambienti senza fumo. Non è ancora chiarito in modo definitivo come si formino queste patologie. In ogni caso, al momento resta valida questa constatazione: aspirare il fumo altrui o il fumo

dell'ambiente è una causa importante ed evitabile di patologie cardiocircolatorie.¹

Rischio di tumori polmonari per non fumatori

La correlazione fra fumo e tumore polmonare è stato dimostrato da molti studi scientifici. Il fumo di tabacco aspirato da fumatori passivi contiene numerose sostanze cancerogene, come quello aspirato attivamente dai fumatori, e può anch'esso logicamente portare a patologie cancerogene. Alcune ricerche hanno mostrato anche la presenza di cancerogeni tipici del tabacco che agiscono sui polmoni nell'urina di non fumatori che si erano esposti al fumo passivo.

Non fumatori che convivono con fumatori corrono un 20 per cento in più di rischio di ammalarsi di tumore ai polmoni. Questo rischio raddoppia quando anche sul posto di lavoro si è costretti ad aspirare fumo di tabacco. Per chi lavora nel campo della ristorazione il rischio aumenta considerevolmente.

Fumo passivo – un rischio per la salute, come dimostra ora anche una ricerca svizzera

- Dei 4197 non fumatori intervistati nello studio svizzero SAPALDIA- (SAPALDIA (Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults) NFP 26, 1991), il 30 per cento, cioè più di 1250 persone, hanno dichiarato di essere fumatori passivi.
- L'analisi dei questionari ha dimostrato che il fumo passivo è collegato ad una serie di disturbi e patologie delle vie respiratorie.
- Respirazione sibilante (sintomo principale dell'asma);
- Mancanza di fiato anche in caso di sforzo fisico leggero
- Bronchite con tosse e espettorazioni
- Bronchite cronica (tosse e espettorazioni di muco per almeno tre mesi all'anno e da almeno due anni)

¹ MR Law, JK Morris, NJ Wald "Environmental Tobacco Smoke Exposure and Ischaemic Heart Disease: An Evaluation of the Evidence", BMJ 1997; 18 ottobre, pagine 973-980

Dati di fatto sull'industria del tabacco

2a

Dal **1950** è dimostrato che il fumo di tabacco contiene sostanze cancerogene. Ciononostante ancora oggi l'industria del tabacco non riconosce ufficialmente che, nella maggior parte dei casi, il cancro ai polmoni è associato al fumo di tabacco.

Dal **1960** l'industria del tabacco dispone di studi interni riservati, dai quali risulta che il fumo crea dipendenza. Ciononostante essa ne minimizza ancora le ripercussioni. Probabilmente ritiene che, se non creasse dipendenza, l'industria del tabacco ben presto non esisterebbe più. Ha ammesso, quando gli studi riservati sono diventati pubblici, la possibilità di una qualche dipendenza, paragonabile a quella da computer o shopping. Ha inoltre chiuso di punto in bianco i laboratori nei quali era stata dimostrata la capacità di creare dipendenza.

In molti Stati, fra i quali la Svizzera, le leggi proibiscono la pubblicità di tabacco rivolta ai giovani. Documenti dimostrano ciò che ci si poteva aspettare: il mercato dei giovani è di importanza cruciale per l'industria del tabacco. Documenti svelano addirittura le strategie per consolidare le abitudini al fumo in questa fascia d'età.

L'industria del tabacco asserisce che la sua pubblicità serve ad alzare le quote di mercato e non a reclutare nuovi fumatori. Studi scientifici hanno invece dimostrato il contrario. Essa persuade ad iniziare a fumare, trasmettendo valori positivi e/o socialmente riconosciuti, come indipendenza, machismo, glamour, intelligenza, che vengono accoppiati in maniera inconfondibile con la marca delle sigarette.

L'industria del tabacco ha tentato di produrre sigarette meno dannose. Le sigarette light sono però state smascherate come una speranza ingannevole: normalmente vengono fumate in modo tale che il livello di nicotina

rimane quello abituale. Inoltre le macchine da fumo per misurare i contenuti di nicotina e catrame non sono state regolate per simulare effettivamente il modo di fumare umano. Di conseguenza i valori misurati non corrispondevano. Presto le sigarette light saranno proibite in Svizzera.

L'industria del tabacco ha "comprato" degli scienziati perché sostenessero che il fumo passivo non danneggia la salute. Gli studi scientifici, fra i quali SAPALDIA e SCARPOL in Svizzera, hanno fornito prove sconvolgenti. Nello statuto dei lavoratori svizzeri è poi ancora fissato dal 1993 che i lavoratori che si sentono importunati dal fumo di tabacco hanno diritto ad un posto di lavoro senza fumo (Statuto dei lavoratori, art.6, decreto 2 art.19).

La pubblicità del tabacco inoltre mira a raggiungere quella parte della popolazione adulta che include meno fumatori: le donne. Una ricerca mostra che su 4 delle riviste più lette dalle donne in Svizzera, una non permette la pubblicità del tabacco, un'altra limita gli introiti da inserzioni dell'industria del tabacco all'1%, la terza la considera "una cosa trascurabile" e la quarta "retrograda". Fra le riviste più lette dalle ragazze, "Mädchen", "Musenalpexpress" e "Schweizer Familie" dichiarano che non permettono la pubblicità del tabacco, e "Brigitte" valuta gli introiti provenienti dalle inserzioni allo 0,3%. Ciò dimostra che gli editori ritengono evidentemente la pubblicità del tabacco efficace e che hanno deciso a favore della salute pubblica.

L'industria del tabacco definisce, nel suo interesse, i suoi prodotti "un genere voluttuario" legale. Il fumo sarebbe un piacere sociale largamente diffuso. I fumatori sarebbero pienamente coscienti dei rischi e li accetterebbero, pur di gustare il piacere del fumo.

Motivare a smettere di fumare e dare il proprio sostegno

4a

Affronti (con cautela) il tema in qualsiasi momento le sia possibile. Ad es. così:

- “Ci sono molti vantaggi ad essere liberi dal fumo – si è indipendenti, in forma fisicamente, la pelle e i denti sono più belli, si risparmia...”
- “C’è chi conclude la sua adolescenza smettendo di fumare. Niente male!”
- “Smettere di fumare è un lavoro non da poco. Tanto di cappello a chi ci riesce.”
- “Quanto più in fretta si smette di fumare, tanto più riesce facilmente”
- “Incredibile la velocità e la tenacia con cui la nicotina rende dipendenti.”
- “È sorprendente l’effetto che hanno su cuore e circolazione sanguigna già le prime tirate di una sigaretta.”
- “Qui è spiegato in breve. Prenditelo” (Fumo di tabacco al microscopio, AT)
- “I controlli sulle reclute lo dimostrano: i non fumatori sono più in forma.”
- “Se fumate, fate attenzione a non imporre a nessuno il fumo passivo, perché anche quello fa male.”
- “Ci sono programmi per smettere creati appositamente per ragazzi.”
- “Se ne hai abbastanza di fumare e vuoi smettere, ti posso aiutare volentieri”

Faccia discorsi sul fumo e non sui fumatori. Lasci maturare la decisione di smettere di fumare senza forzare. E soprattutto non anticipi la decisione del giovane fumatore. Sono loro che devono decidere se sono o meno pronti a correre i rischi che il fumo comporta. Il presupposto è naturalmente che i rischi li conoscano. A questo scopo esistono volantini e opuscoli (AT). Si assicuri che ce ne sia sempre qualcuno in giro.

Aiuto quando si smette

Chi pensa che per i ragazzi sia facile smettere di fumare si sbaglia. La ricerca del 1997 su questo tema ha evidenziato che, a seconda dell’età, da un terzo alla metà dei giovani fumatori ha alle spalle tentativi falliti di smettere di fumare.

Sia partecipe dell’intenzione dell’adolescente di smettere di fumare.

Prenda sul serio coloro che vogliono smettere.

Quando i ragazzi parlano di come intendono affrontare il problema, li ascolti.

Faccia capire che anche lei è pronta/o a rimboccarsi le maniche e a contribuire al lavoro.

Aggiunga in ogni occasione un po’ di motivazione.

Cerchi di mettere in contatto con non fumatori i ragazzi che desiderano smettere.

Si informi regolarmente su come procedono le cose.

Ricompensi con un pensierino ogni annuncio di successo.

Metta di tanto in tanto in evidenza i vantaggi della vita senza fumo.

Rizzi bene l’orecchio se qualcosa non va più così liscio. Forse è già sufficiente la sua partecipazione per un nuovo inizio.

L’abbandono del fumo è raggiunto:

Mostrici che il nuovo stile di vita ha un effetto gradevole sull’ambiente, più libero, rilassato, positivo di prima,

Non smetta di informarsi se l’ex fumatore riesce a tener duro.

Controlli con domande se si sente bene.

Si informi su come gli amici hanno reagito all’abbandono del fumo.

Se necessario, cerchi di agire per rinforzare l’autostima.

Si assicuri che l’ex fumatore conosca i rischi di ricaduta e sia preparato ad affrontarli (Consigli AT).

Se si fosse verificata una ricaduta:

Dedichi tempo a chi è ricaduto nel fumo.

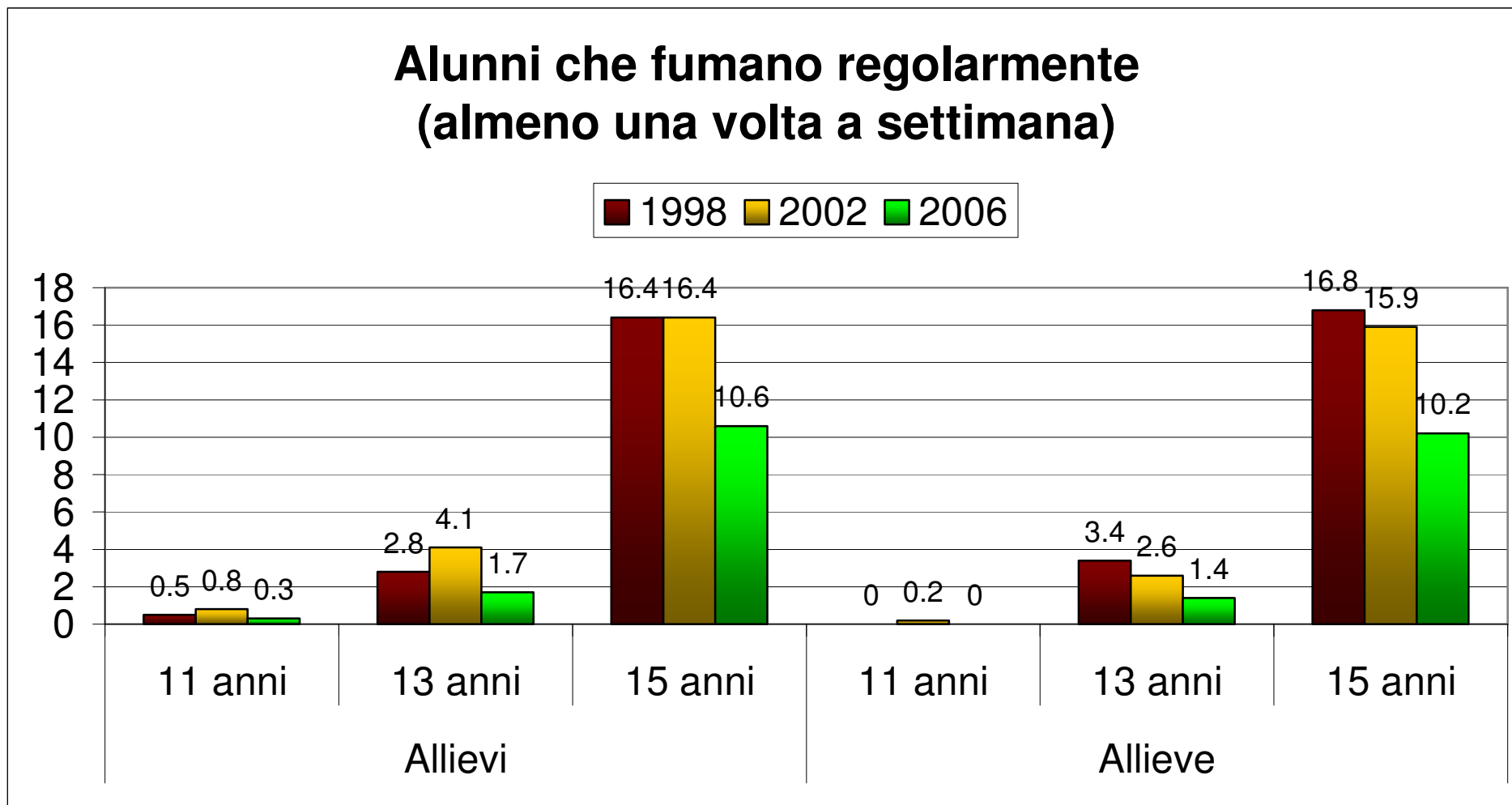
Cerchi di motivarlo a fare un nuovo tentativo.

Lo accompagni nel nuovo abbandono del fumo.

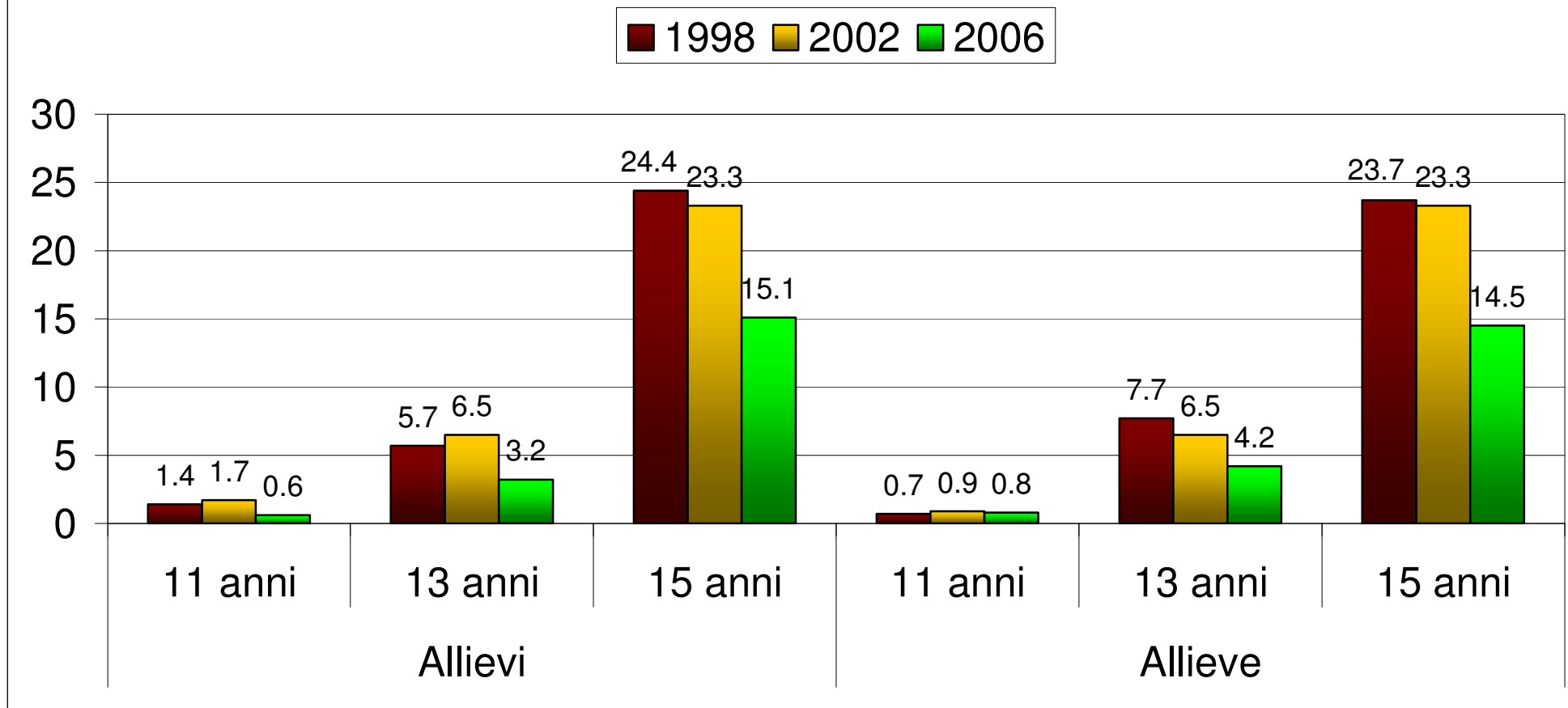
La ricaduta ha certamente avuto un motivo. Forse le riesce di iniziare da lì.

Ricompensi, all’inizio, ogni settimana senza fumo con un pensierino.

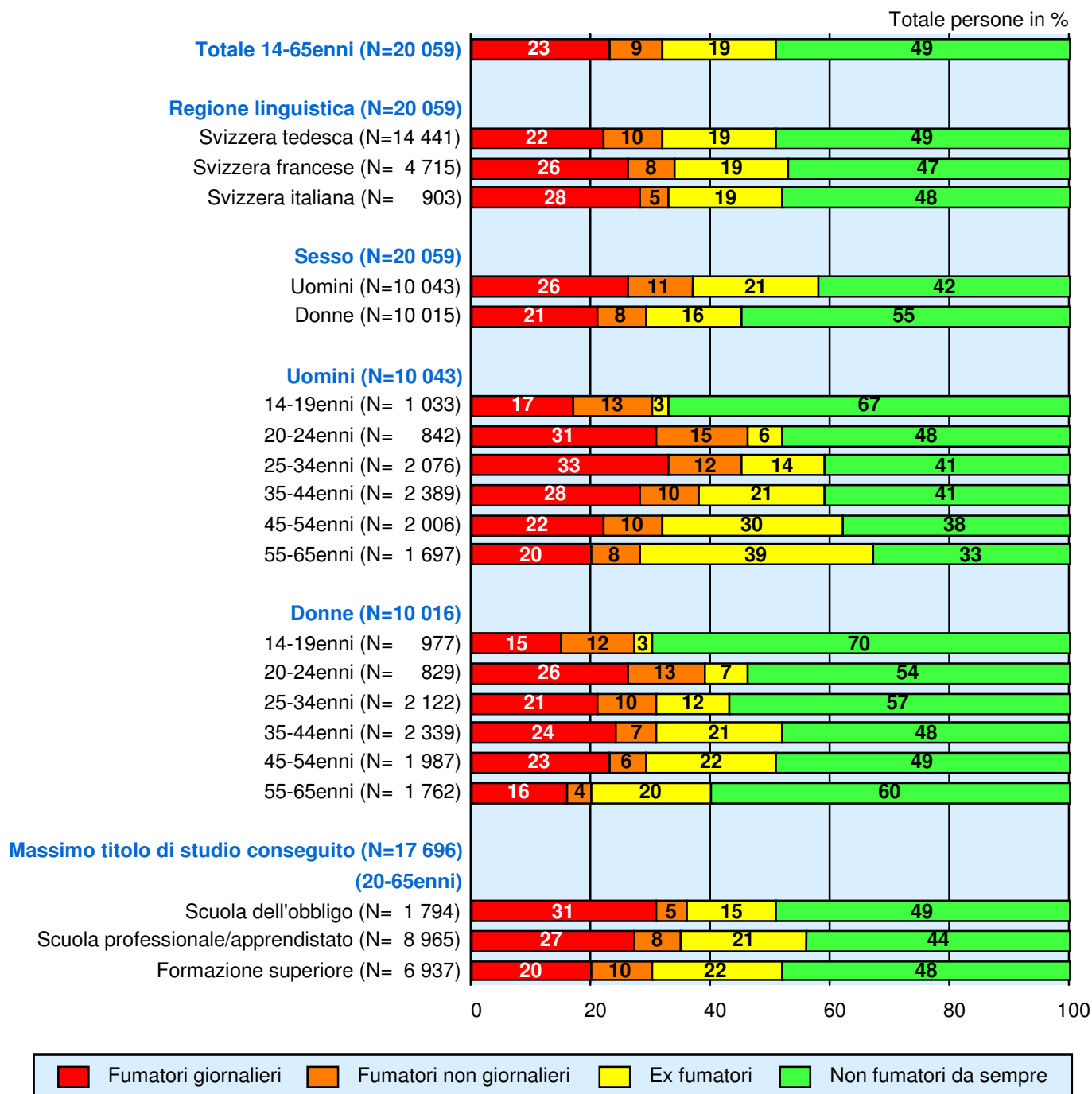
Consumo di tabacco dei 11 – 15enni



Alunni che fumano quotidianamente



Percentuale di fumatori tra i 14 e i 65 anni

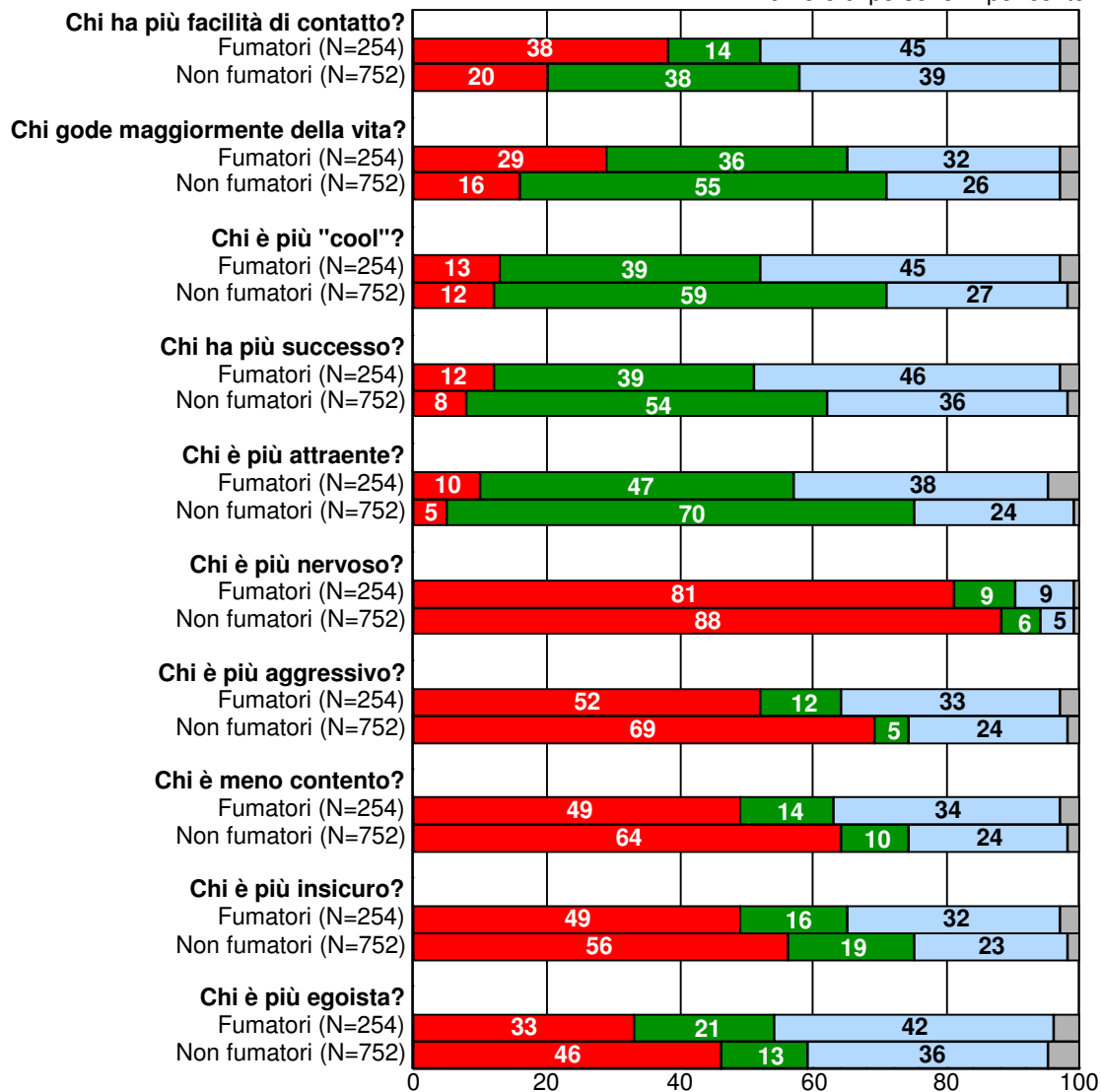


Fonte: Indagine sul consumo di tabacco in Svizzera, Monitoraggio del tabagismo 2006

Immagine dei giovani fumatori e non fumatori

2004/05, 14-19enni, N= 1 006

Numero di persone in per cento



■ Piuttosto i fumatori ■ Piuttosto i non fumatori ■ Nessuna differenza ■ Non so / nessuna indicazione

Fonte: Indagine sul consumo di tabacco in Svizzera, Monitoraggio del tabagismo 2006