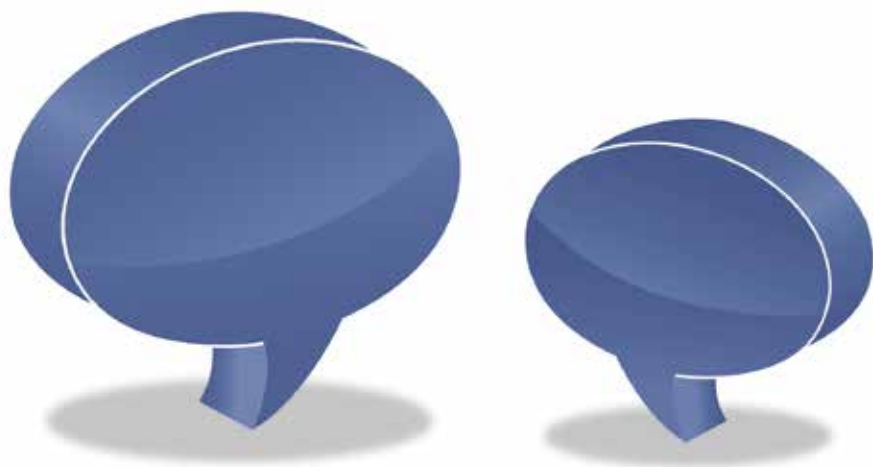


► Parlare di fumo con gli adolescenti



► Parlare di fumo con gli adolescenti

Da diversi anni il numero delle alunne e degli alunni che fumano è significativamente diminuito. Sono certo molti i ragazzi che per curiosità provano una o due volte a fumare una sigaretta. Si accorgono però che ha un gusto cattivo e perlopiù abbandonano il fumo. Invece i ragazzi che accendono anche una quarta e una quinta sigaretta corrono il rischio di iniziare a fumare abitualmente.

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.

Lei fuma?

Anche in questo caso lei può pronunciarsi a favore del non fumare di fronte a sua figlia o a suo figlio. Ciò appare ben comprensibile a suo figlio, che può conoscere da vicino a cosa può portare una dipendenza. Il suo atteggiamento nei confronti di sua/o figlia/o risulterà ancora più credibile se stabilirà che casa vostra sia veramente libera dal fumo e né lei né altri vi accendano sigarette.

► Come parlare con adolescenti?

Saper ascoltare

Semplicemente ascolti sua/o figlia/o. Così si renderà conto di cosa sua figlia o suo figlio pensa del fumo, e lì potrà poi intervenire.

Offrire un appoggio

Fate coraggio a vostra/o figlia/o nelle sue insicurezze. Ai ragazzi riesce spesso difficile dire di no agli amici che fumano. Spieghi a sua/o figlia/o come è importante che si mantenga indipendente da una sostanza che crea assuefazione come la nicotina.

Informare in modo obiettivo

Lei stessa/o è sufficientemente informata/o sul potere di creare assuefazione della nicotina e sui danni che il fumo provoca all'organismo? In questo caso può motivare il suo atteggiamento con dati di fatto senza inutili drammatizzazioni. Nel sito www.at-svizzera.ch dell'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo potrà trovare altre informazioni complementari.

Parlare dei motivi che inducono a fumare

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

- Chi sa dire «no» spesso conquista rispetto anche fra i coetanei.
- A chi fuma puzzano di fumo di tabacco vestiti, capelli ed anche la bocca. La puzza di fumo è molto sgradevole.
- I ragazzi che praticano sport e fumano sono

meno in forma. Sia nell'allenamento che in gara rimangono prima senza fiato.

- Chi fuma abitualmente spende molti soldi. Cosa potrebbe permettersi sua/o figlia/o al posto delle sigarette?
- Chi fuma in fin dei conti viene condizionato dall'industria del tabacco. I produttori di sigarette per i loro affari dipingono un quadro roseo e minimizzano i lati oscuri del fumo.

Cosa è inopportuno fare?

- Prediche moraleggianti e lunghi discorsi ottengono spesso l'effetto contrario.
- Se si limita semplicemente a proibire il fumo, lo rende seducente facendone un simbolo della ribellione contro gli adulti. Attraverso un'informazione obiettiva raggiunge 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 però quasi un terzo 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 della nicotina può insorgere già dopo aver provato quattro o cinque sigarette. Nei giovani si crea più velocemente che negli adulti la dipendenza dalla nicotina. Nel cervello, la nicotina fa scattare sensazioni piacevoli: capacità di concentrarsi e distensione, ma anche un forte senso di felicità. Se la quota di nicotina nel cervello si abbassa, si fa viva la richiesta di nicotina. Se non viene soddisfatta, compaiono i sintomi da crisi di astinenza: difficoltà di concentrazione e malumore con depressione, paura.

Fumare tabacco fa male alla salute.

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.

Già in bambini e adolescenti si possono notare i danni alla salute provocati dal fumo di tabacco.

- Fumare diminuisce il funzionamento polmonare
- Fumare rallenta lo sviluppo dei polmoni. Questo danno permane per tutta la vita ed aumenta il rischio di bronco pneumopatia cronica ostruttiva.
- Fumare provoca disturbi respiratori che possono portare all'asma.
- Fumare nei bambini e negli adolescenti fa male al cuore e al sistema circolatorio in modo che già da giovani adulti possono ammalarsi di una sclerosi dell'aorta addominale.

La maggioranza vive libera dal fumo

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

Nel 2014 fumava alla settimana

- il 2,3 per cento delle alunne e degli alunni 13enni
- e dei ragazzi 15enni circa il 12 per cento e il 9 per cento delle coetanee.

E-sigarette

In Svizzera si trovano in commercio solo e-sigarette senza nicotina. Non si può ancora valutare con certezza quanto dannose siano le e-sigarette perché mancano finora ricerche a lungo termine. Ma se i ragazzi sperimentano le e-sigarette imparano il rituale del fumo. Allora probabilmente proveranno anche con le sigarette di tabacco e potranno, a causa dell'alto effetto di assuefazione della nicotina, diventare fumatrici e fumatori.

► Linea stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente.

I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle

11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le altre lingue esiste un numero telefonico per ciascuna.

0848 183 183 albanese

0848 184 184 porthogese


0848 189 189 romancio

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

at 
Associazione Svizzera
per la prevenzione del tabagismo
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna



Associazione Svizzera Non-Fumatori

Via Sonvico 11 | 6952 Canobbio

Telefono +41 (0)91 940 44 45

asn@nonfumatori.ch | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch