

1

## Il fumo nuoce alla salute

Imparare a capire i rischi.



**L'**obiettivo principale della prevenzione del tabagismo è evitare che le persone comincino a fumare. Se si riesce a tener lontani i giovani dal fumo, si risparmiano loro molte difficoltà e sofferenze. Infatti, la probabilità che una persona cominci a fumare da adulta è molto bassa.

Lo scopo di questo strumento didattico è di spiegare agli scolari quali sono i rischi legati al consumo di tabacco. Da un lato i ragazzi imparano a conoscere i rischi e le conseguenze del consumo, dall'altro si confrontano con i comportamenti a rischio in generale, sviluppando le competenze necessarie per affrontare tali rischi. Ciò dovrebbe aiutarli a prendere decisioni positive per la loro salute.

# Imparare a capire i rischi

Per essere efficace, la prevenzione del tabagismo dev'essere applicata a diversi livelli: oltre che a puntare sulle informazioni di base, sul comportamento e sull'atteggiamento dei giovani – punti sui quali si concentra questa guida – occorrono anche misure di tipo strutturale, come le limitazioni legali riguardanti la vendita dei prodotti del tabacco, l'aumento del prezzo delle sigarette, la limitazione del fumo passivo nei locali pubblici di tutta la Svizzera, nonché regole concrete per proteggere dal fumo passivo in ogni ambiente pubblico per esempio sotto forma di una politica coerente a livello di istituti scolastici e amministrativi pubblici e privati. Generalmente le norme che vietano di fumare nelle scuole vengono accettate di buon grado sia dagli allievi che dagli insegnanti. Va comunque sottolineato che le misure di prevenzione presentate qui di seguito risultano più credibili se proposte in una scuola senza fumo.



## Rischi e conseguenze del fumo

Il seguente elenco dei principali rischi che si corrono consumando tabacco può essere completato dall'insegnante, allo scopo di ribadire i punti più importanti emersi dal quiz e/o dai lavori di gruppo svolti dagli scolari (vedi pagg. 7-8), o di correggere eventuali concezioni errate.

### Potenziale di dipendenza

Il fumo presenta un alto potenziale di dipendenza: i primi sintomi possono comparire già dopo aver consumato poche sigarette.

Nella maggioranza dei giovani, il consumo occasionale evolve fino a diventare regolare. Molti credono infatti di poter controllare il loro consumo, ma sottovalutano il potenziale di dipendenza del fumo. Tutti i fumatori hanno iniziato fumando occasionalmente, ma sono pochissimi coloro che riescono a mantenere basso il loro consumo per tutta la vita.

### Costi

Fumare costa: chi fuma due pacchetti alla settimana spende già circa 800 franchi all'anno (cifra calcolata in base al prezzo delle sigarette del 2014).

### Rischi a breve termine per la salute e il benessere

Il fumo riduce le prestazioni anche delle persone giovani e in forma: chi fuma, infatti, ha il fiato più corto. Gli sportivi che fumano danno un apporto minore di ossigeno ai loro organi, si stancano prima e, a riposo, hanno un battito cardiaco più elevato.

Anche chi fuma poche sigarette mette in pericolo la sua salute e rischia di diventare dipendente.

Basta poco tempo perché la nicotina ingiallisca i denti. L'alito cattivo, così come i vestiti e i capelli che puzzano di fumo non rendono molto attraenti, tanto più se il partner non fuma.

Le ragazze che usano la pillola anticoncezionale non dovrebbero fumare, perché la combinazione di pillola e tabacco aumenta drasticamente il rischio di pericolose malattie cardiocircolatorie e di trombosi.

Ai ragazzi potrebbe interessare sapere che le sigarette hanno un notevole influsso sui muscoli! Basta fumare anche una sola sigaretta perché la forza muscolare si riduca provvisoriamente del 10% circa.

### Rischi a lungo termine per la salute

Spesso i giovani non sono eccessivamente interessati ai rischi a lungo termine del fumo. Credono infatti di avere sotto controllo il loro consumo e di poter smettere quando vogliono. Tuttavia, è molto importante parlare di questi rischi.

- Il fumo causa diverse malattie tumorali e respiratorie (asma, polmonite ecc.).

Soprattutto il cancro ai polmoni è una malattia causata prevalentemente dal consumo di tabacco. Anche il cancro al seno, ai reni e al cavo orale, nonché altre forme tumorali, sono causate dalle sostanze tossiche presenti nel tabacco.

- Il fumo favorisce le malattie cardiache e cardiocircolatorie: chi fuma corre un rischio fino a quattro volte maggiore di morire per una malattia cardiaca.
- Per le donne: in gravidanza il fumo aumenta il rischio di mettere a repentaglio la salute del nascituro e di abortire.
- Il fumo aumenta il rischio di infertilità maschile e femminile.
- Il fumo provoca l'invecchiamento precoce della pelle, che si riempie di rughe e diventa pallida.

### E se l'insegnante fuma?

Se un insegnante fuma, è importante che ne parli con gli allievi durante la lezione sulla prevenzione del tabagismo. Siccome tutti gli insegnanti fungono da modello per i loro allievi, è meglio che eviti di fumare davanti ai bambini e ai giovani, perché sussiste il pericolo che i ragazzi la imitino e pensino che fumare sia una cosa normale.

Se parla apertamente delle sue esperienze, risulta più credibile agli occhi dei giovani: racconti per esempio ai suoi allievi dei suoi tentativi (falliti) di smettere o dei sentimenti di ambivalenza nei confronti del fumo. In questo modo, pur essendo un fumatore, può sostenere le misure preventive e convincere i giovani a non fumare.



## Come s'instaura una dipendenza

Nel caso del fumo, la dipendenza fisica è causata soprattutto da un neurotossico: la nicotina. Essendo una delle sostanze chimiche che crea maggiore dipendenza, la nicotina raggiunge il cervello in pochi secondi e influenza le percezioni e lo stato d'animo per un periodo limitato di tempo. I sintomi di dipendenza possono subentrare anche molto prima che si passi ad un consumo quotidiano di sigarette.

Già dopo poche sigarette, infatti, si tende a collegare il fumo ad un'aspettativa, quindi si fuma per rilassarsi, premiarsi, darsi la carica, superare momenti di stress ecc. Tuttavia, la sensazione di rilassamento che spesso si prova fumando è data dalla diminuzione degli effetti sgradevoli dell'astinenza.

## Il fumo passivo

Il fumo inalato passivamente contiene altrettante sostanze tossiche di quello aspirato attivamente. Con il fumo passivo si inala da un lato il fumo della sigaretta accesa, il cosiddetto fumo laterale, e dall'altro il fumo espirato dai fumatori. Dato che questi ultimi inspirano solo un quarto circa del fumo prodotto dalle loro sigarette, che poi in parte espirano, nell'aria circostante finisce molto fumo, che impregna i vestiti e i capelli, e irrita gli occhi. Il fumo viene assorbito attraverso i polmoni anche dai fumatori passivi e può causare malattie cardiocircolatorie e tumorali. In Svizzera ogni anno sono circa 1'000 le persone che muoiono prematuramente per le conseguenze del fumo passivo.

I bambini sono particolarmente sensibili al fumo passivo in quanto i loro organi e il loro sistema immunitario non sono ancora completamente sviluppati. I bambini esposti al fumo passivo presentano un rischio maggiore di soffrire d'asma, bronchiti, otiti medie e cancro ai polmoni.



## Cifre recenti sul consumo di tabacco tra i giovani

Sul sito di Dipendenze Svizzera ([www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)), alla rubrica «faits et chiffres» (solo in francese e tedesco), si trovano le ultime cifre riguardanti il consumo di tabacco e i motivi che spingono i giovani a fumare.

Molti giovani hanno l'impressione che la maggior parte dei loro coetanei fumi e quindi che fumare sia normale. Perché non dovrebbero provarci anche loro? Di fatto, però, il 72% dei ragazzi e il 79% delle ragazze di 15 anni non fuma (Dipendenze Svizzera 2010). Negli ultimi anni, sia la quota di fumatori tra la popolazione globale che quella dei giovani fumatori sono diminuite. Per molto tempo la percentuale delle ragazze che fumavano era minore di quella dei loro coetanei, ma negli ultimi anni le cifre sembrano essersi attestate sugli stessi livelli.



### Le cosiddette sigarette «light»

Fumare le cosiddette sigarette «light», quelle cioè che dichiarano un contenuto di catrame e nicotina più bassi, nuoce alla salute esattamente come fumare le sigarette con un tenore più elevato di nicotina e catrame. Le sigarette «light» contengono infatti altrettanti additivi cancerogeni delle altre sigarette. Inoltre, per fornire al corpo la dose di nicotina di cui necessita, un fumatore aspira più a lungo dalla sigaretta «light» e inspira più profondamente il fumo. Per questo motivo, in molti paesi, tra cui la Svizzera, le sigarette non possono più fregiarsi dei titoli «light», «mild» o «extra light».

### Le pipe ad acqua (Shisha), il tabacco da masticare, da fiuto ecc.

Molti credono che l'acqua contenuta nelle pipe ad acqua filtri le sostanze tossiche contenute nel fumo, ma non è vero: il fumo della pipa ad acqua contiene praticamente le stesse sostanze tossiche di quello delle sigarette.

Neanche il tabacco da masticare e quello da fiuto sono innocui: anch'essi contribuiscono ad aumentare il rischio di tumori, infiammazioni delle mucose del naso o danni alle gengive. Masticando il tabacco, la nicotina (che crea dipendenza) viene assorbita attraverso le mucose del cavo orale e fiutandolo attraverso le mucose nasali: in tal modo, entra in circolo nel sangue e arriva al cervello.

### Comportamenti a rischio tra i giovani

Di fronte alla decisione di correre un rischio, siamo influenzati dalle seguenti riflessioni: quanto ci potrei perdere? Quanto ci potrei guadagnare? Ci perdo o ci guadagno qualcosa?

Nel linguaggio corrente, il concetto di «rischio» è spesso associato a quello di «impresa rischiosa» o di «pericolo». Nelle situazioni di tutti i giorni e in quelle straordinarie, le decisioni che prendiamo sono legate a determinati rischi. I rischi ci accompagnano per tutta la vita, ma nei giovani la loro gestione assume un'importanza particolare.



## Perché i giovani corrono rischi?

Spesso i giovani assumono comportamenti pericolosi. Imparare a gestire i rischi è importante per il loro sviluppo. La voglia di rischiare esprime la loro ricerca di limiti e di autonomia. I giovani sono alla scoperta del mondo, si mettono alla prova, provano nuove sensazioni forti, cercano il confronto, dimostrano coraggio e si allontanano dalla quotidianità. Correndo rischi, si lasciano alle spalle ciò che è noto e familiare e fanno le proprie esperienze. In ambito sportivo, alle feste, nel traffico, nei rapporti interpersonali o consumando alcol, tabacco e altre sostanze, i giovani cercano di esplorare i propri limiti e vogliono provare esperienze estreme.

Spesso i giovani sottovalutano i pericoli legati alle loro azioni. Ciò vale anche per il fumo. I giovani non riescono ad immaginare la rapidità con cui s'instaura la dipendenza dalla nicotina e credono di poter smettere di fumare in qualsiasi momento. Ai giovani non interessa particolarmente quello che succederà fra vent'anni, anche se conoscono perfettamente i rischi a lungo termine. Per loro i vantaggi immediati che si aspettano di avere dal fumo, hanno la priorità.

Non si tratta di propagandare la rinuncia totale a qualsiasi atteggiamento rischioso, bensì di mostrare ai giovani come prendere decisioni consapevoli. È importante riflettere con i ragazzi sulle loro scelte comportamentali e sulle possibili alternative, in modo che possano vivere fino in fondo la loro voglia di avventura, senza però mettere a repentaglio la loro salute o addirittura la loro vita.

## Bambini e giovani adolescenti

Il cervello e il corpo dei bambini e dei giovani sono ancora in fase di sviluppo e quindi, in caso di consumo di tabacco, di alcolici o di altre sostanze psicoattive, risultano particolarmente esposti ai rischi. Se da un lato i giovani danno generalmente più importanza ai vantaggi di un comportamento a rischio rispetto ai pericoli ad esso legati, dall'altro un corpo giovane è molto più sensibile agli effetti del fumo. I giovani che fumano quotidianamente già a 15 o 16 anni corrono un rischio 38 volte maggiore di diventare fumatori abituali da adulti rispetto a coloro che alla stessa età non fumano o fumano solo occasionalmente.

## Se in classe ci sono ragazzi che fumano...

### Come insegnante, come mi comporto con gli allievi che fumano?

Se in una classe vi sono allievi che fumano, l'insegnante non deve fare finta di nulla ma parlarne apertamente. Durante le lezioni di prevenzione del tabagismo, questi allievi possono esprimersi sui vari argomenti proposti dall'insegnante. Durante la discussione sui rischi e sulle conseguenze del fumo, per esempio, possono rispondere alle seguenti domande: siete o eravate coscienti di questi rischi? Quali sono o sarebbero gli argomenti che vi potrebbero convincere a smettere di fumare?

Gli insegnanti e i compagni di classe possono motivare i giovani fumatori a smettere. Spesso i giovani sottovalutano quanto sia difficile smettere di fumare. È più facile smettere con l'aiuto di professionisti che da soli.

Per questo motivo, è importante che i genitori e gli insegnanti siano informati sulle possibili offerte per smettere di fumare e che, se necessario, ne parlino con i ragazzi che vogliono perdere quest'abitudine. Va però detto che la decisione di smettere deve sempre essere presa dal fumatore stesso.



## Offerte per smettere di fumare

### Linea stop tabacco (consulenza telefonica)

L'insegnante può comunicare ai propri allievi e ai loro genitori il numero della linea telefonica gestita dall'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo e dalla Lega svizzera contro il cancro. Chiamando lo 0848 000181 (al costo di 8 centesimi al minuto dalla rete fissa), i giovani che vogliono smettere di fumare trovano il sostegno (in tedesco, francese e italiano) di specialisti. Per le persone che parlano albanese, portoghese, spagnolo, turco e serbo/croato/bosniaco sono previsti numeri telefonici appositi (vedi [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch), alla rubrica «Linea stop tabacco»).

### Corsi per smettere di fumare e offerte di consulenza per i giovani

Raramente i giovani si rivolgono di loro iniziativa ad un centro specializzato. Per questo motivo, è molto importante che gli insegnanti o i genitori li informino dell'esistenza di queste strutture. Molti centri attivi nel campo delle dipendenze offrono corsi a gruppi e consulenze individuali agli scolari che vogliono smettere di fumare (per informazioni sulle varie offerte regionali, consultare il sito [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)).

### Ambienti senza fumo, scuole senza fumo

Le scuole e i centri per il tempo libero senza fumo aiutano i giovani a non iniziare o a smettere di fumare. Le misure preventive e le offerte per smettere di fumare risultano più credibili in un ambiente senza fumo. A tale scopo ha senso coinvolgere tutta la scuola e tutti i gruppi di persone interessati per elaborare regole ragionevoli, che possano essere condivise da tutti. Queste regole andrebbero comunicate anche ai genitori.

### Prospetto

Opuscoli gratuiti con trucchi per smettere di fumare, ordinazione su [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch), Shop.



### I. Quiz

(schede A e B, pag. 11/12)

-  **Obiettivo** **l'insegnante conosce il livello d'informazione della classe sul consumo di tabacco e gli scolari acquisiscono le prime conoscenze.**
-  **Forma** Quiz scritto, da compilare individualmente e poi da correggere in base alle soluzioni.
-  **Tempo previsto** Un'ora di lezione (a seconda della durata della discussione in classe sui risultati ottenuti).
-  **Svolgimento** Il quiz può essere usato all'inizio delle lezioni per introdurre il tema del tabagismo. In tal modo è possibile valutare il livello di conoscenze degli allievi e spingerli a saperne ancora di più sul fumo e sulle sue conseguenze. Con l'aiuto delle soluzioni, i ragazzi possono correggere le loro risposte o quelle del loro compagno di banco. Le informazioni sui rischi e sulle conseguenze del consumo di tabacco, che si trovano alle pagg. 2 e 3, servono all'insegnante come base per ribadire i punti principali trattati durante la lezione.

### 2. Lavoro di ricerca in gruppo sul tema: rischi e conseguenze del fumo

-  **Obiettivo** **Rendere consapevoli gli scolari sui rischi e sulle conseguenze del consumo di tabacco.**
-  **Forma** Lavoro di gruppo, presentazione, discussione.
-  **Tempo previsto** 2-3 lezioni, a seconda della durata della discussione.
-  **Svolgimento** In gruppi di tre, la classe allestisce un elenco dei principali rischi e delle conseguenze più dannose del fumo. In base all'elenco, gli studenti svolgono autonomamente le loro ricerche su una o più pagine internet e raccolgono le informazioni necessarie.

Siti suggeriti per la consultazione:

- [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch) rubrica «Facts»
- [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch) rubrica «matériel d'information» (solo in francese o in tedesco).
- [www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch) rubrica «servizi»

L'esercizio può essere svolto anche con il supporto di documenti come prospetti e volantini. Chi volesse ordinare gratuitamente della documentazione in forma cartacea, trova gli indirizzi sull'ultima pagina di questa guida.

**Gli allievi raccolgono informazioni sui seguenti temi:**

- a) Conseguenze e danni a breve e a lungo termine del consumo di tabacco
- b) Rischi specifici per i ragazzi / gli uomini e per le ragazze/ le donne
- c) Rischi del fumo passivo (per gli adulti e i bambini)
- d) Rischi delle pipe ad acqua, del tabacco da fiuto e di quello da masticare

Secondo le dimensioni della classe, i quattro temi possono essere ripartiti tra i vari gruppi di lavoro. Gli scolari annotano i risultati delle loro ricerche su un tabellone o su fogli mobili, suddividendoli in base alle categorie **a) – d)**.

In seguito, i risultati vengono illustrati a tutta la classe utilizzando i fogli mobili o sotto forma di breve resoconto.

I risultati possono poi venir discussi sulla base dei punti seguenti:

- ▶ Quali informazioni raccolte conoscevate già?
- ▶ Quali informazioni invece non conoscevate e vi hanno sorpreso?
- ▶ Quali sono per voi gli argomenti importanti per evitare di iniziare a fumare o, nel caso di coloro che già fumano, per decidere di smettere?

### **3. Conseguenze**

Fumare nuoce gravemente alla salute e può, ad esempio, provocare il cancro. Tutti lo sanno, e questo è uno degli argomenti più utilizzati durante le campagne di prevenzione del tabagismo e per motivare le persone a smettere di fumare.

Il cancro e le malattie circolatorie, però, si manifestano spesso solo 20-30 anni dopo che si è cominciato a fumare ed è per questo motivo che gli adolescenti non si sentono particolarmente toccati dai rischi del fumo. I giovani pensano innanzi tutto al loro futuro immediato, che influenza il loro comportamento e le loro motivazioni, e pensano raramente a come staranno di lì a 20-30 anni.

Agli adolescenti interessano piuttosto le conseguenze a breve termine, quindi, in relazione al consumo di tabacco si preoccupano dello stato fisico, della predisposizione a raffreddori, dell'alito cattivo, ecc.



**Obiettivo**

**Illustrare gli effetti immediati del fumo.**



**Svolgimento**

Si potrebbe proporre agli allievi di lavorare in piccoli gruppi di 4-5 persone e di esprimere in due minuti la propria opinione su ciascuna delle affermazioni seguenti. Il gruppo si accorda su una posizione che presenterà in seguito al resto della classe. Si potrebbe quindi discutere con la classe sulle diverse posizioni. In questa occasione potrebbe essere interessante dividere i fumatori dai non fumatori, per vedere se hanno la stessa opinione.

1. Il fumo delle sigarette lascia un odore sgradevole in casa.
2. Fumare rende l'alito cattivo.
3. Fumare significa spendere molto.
4. I fumatori hanno il fiato corto.
5. Il fumo disturba gli altri.

6. Il fumo cambia il colore dei denti e delle dita.
7. E così via.

La discussione potrebbe eventualmente vertere anche sul nostro immaginario legato al fumo e non limitarsi alle sue conseguenze.

8. Fumare fa diventare adulti.
9. Fumare è «in».
10. Fumare significa inoltre fare una cosa vietata dagli adulti.
11. Fumare mi fa sentire parte del gruppo.
12. È difficile dire a una persona che il fumo della sua sigaretta dà fastidio.
13. Se una persona mi chiede se voglio una sigaretta, non rispondo mai di no.
14. E così via.

Le seguenti proposte dovrebbero permettere agli scolari di confrontarsi con i propri comportamenti a rischio. A dipendenza del tempo a disposizione per questo argomento, si può scegliere di svolgere uno o più dei compiti proposti.

## 1. «Che cosa oserei fare...»

(scheda C, pag. 13)

- |   |                       |   |
|---|-----------------------|---|
|  | <b>Obiettivo</b>      | <b>Gli scolari riflettono sui rischi e sui limiti e valutano le conseguenze positive e negative di una determinata azione.</b>  |
|  | <b>Forma</b>          | Lavoro individuale seguito da una discussione con tutta la classe o a gruppi.   |
|  | <b>Tempo previsto</b> | 1 – 2 lezioni.  |
|  | <b>Svolgimento</b>    | <p>Ognuno compila per conto proprio la scheda C.</p> <p>In seguito si discutono le risposte scegliendo alcuni esempi. Durante la discussione, l'insegnante può proporre ai gruppi o a tutta la classe le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Che cosa vi ha spinto a rispondere di «no»? Le ripercussioni sulla salute; la paura di fare una figuraccia; la paura di essere puniti, altro?</li><li>▶ Per quali motivi avete risposto di «sì»? Per il riconoscimento da parte degli altri, nuove esperienze, sentirsi bene, per provare un brivido particolare, altro?</li><li>▶ A volte «correre un rischio» significa dimostrare coraggio, a volte invece sventatezza. Sapreste fare un esempio di coraggio e uno di sventatezza?</li><li>▶ La paura è positiva o negativa? Quando ci protegge e quando invece ci ostacola?</li><li>▶ Se correndo un rischio pensate di trarne dei vantaggi, come potreste ottenere gli stessi vantaggi senza correre rischi? Cercate di trovare alternative che implicino minori svantaggi.</li></ul> |

## 2. Il mio comportamento a rischio

(scheda D, pag. 14)

- |   |                       |   |
|---|-----------------------|---|
|  | <b>Obiettivo</b>      | <b>Gli scolari imparano a conoscere meglio se stessi e i loro comportamenti a rischio. Riflettono e analizzano i propri comportamenti a rischio, i vantaggi e gli svantaggi ad essi legati.</b>                               |
|  | <b>Forma</b>          | Lavoro a coppie, se possibile dello stesso sesso, in modo che la discussione possa essere più franca. Spesso i maschi corrono rischi diversi dalle ragazze e il compito non dovrebbe diventare una gara a chi rischia di più. |
|  | <b>Tempo previsto</b> | 1 lezione.  |

### 3. Tipi di comportamento a rischio

	<b>Obiettivo</b>	Gli scolari imparano a conoscere meglio se stessi e i loro comportamenti a rischio.
	<b>Forma</b>	Con tutta la classe, facendo in modo che ci sia spazio a sufficienza per muoversi nell'aula.
	<b>Tempo previsto</b>	1 lezione.
	<b>Preparativi da parte dell'insegnante</b>	<p>Scrivere a grandi lettere su quattro fogli che vengono messi sul pavimento della classe, in quattro punti ben lontani gli uni dagli altri, quattro comportamenti tipici che si possono riscontrare nelle situazioni a rischio:</p> <p><b>I. Rischio</b> «Lo farei subito; amante del rischio.»</p> <p><b>II. Partecipo</b> «Partecipo volentieri, soprattutto se lo fanno anche gli altri.»</p> <p><b>III. Valuto</b> «No, preferisco rinunciare, a meno che non si riesca a convincermi.»</p> <p><b>IV. Sono sicuro</b> «No, non lo farei mai, il rischio è troppo grosso.»</p>
	<b>Svolgimento</b>	<p>L'insegnante legge un elenco di azioni (vedi sotto). Per ciascuna azione, gli scolari si posizionano di fianco al «tipo di comportamento» che per loro è quello giusto nel caso specifico. I singoli scolari (volontari) spiegano perché si sono messi di fianco a quel foglio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Quali rischi correte e quali sono i vantaggi che sperate di trarne?</li><li>▶ Che ruolo ha a tale proposito l'opinione del vostro migliore amico/ della vostra migliore amica? Se lui/ lei sono contrari, cosa fate? E se ne sono entusiasti?</li></ul> <p><b>Elenco delle azioni</b> per le quali gli allievi devono decidere dove posizionarsi (a seconda dell'età e della composizione della classe, l'insegnante può aggiungere altri esempi o tralasciarne alcuni):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▷ cantare una canzone davanti a tutta la classe</li><li>▷ dire di no quando un amico mi offre una sigaretta davanti ad un gruppo</li><li>▷ salire sul tram/bus/treno senza pagare il biglietto</li><li>▷ contraddire un insegnante</li><li>▷ dormire nel bosco</li><li>▷ chiedere a qualcuno che mi piace il suo numero di telefono</li><li>▷ altro ...</li></ul>

	P.f. rispondi autonomamente alle seguenti domande:	SI	NO
<b>1</b>	È vero che oltre la metà dei quindicenni fuma?		
<b>2</b>	È vero che una sigaretta contiene sostanze tossiche che si trovano anche nei detersivi, nelle batterie, nei gas di scarico e nelle pavimentazioni stradali?		
<b>3</b>	Le sigarette «light» sono meno dannose di quelle normali?		
<b>4</b>	È vero che ogni anno si fumano in Svizzera oltre 10 miliardi di sigarette?		
<b>5</b>	I dati stampati sui pacchetti di sigarette (relativi ai contenuti di catrame e nicotina) corrispondono alla realtà?		
<b>6</b>	Le pipe ad acqua sono un'alternativa più sana alle sigarette?		
<b>7</b>	È vero che si può smettere di fumare quando si vuole?		
<b>8</b>	È vero che il 20% dei non fumatori fuma in media almeno un'ora al giorno contro la propria volontà?		
<b>9</b>	Fumare aiuta a dimagrire e a non ingrassare?		
<b>10</b>	È vero che fumare sigarette senza inalare il fumo non è pericoloso?		

1. **No, non è vero.** Molti giovani credono che la maggioranza dei loro coetanei fumi. La verità è che, tra i tredicenni, solo un ragazzo/una ragazza su venti fuma e, tra i quindicenni, solo tre su venti. Ciò significa che oltre l'85% dei quindicenni non fuma o lo fa meno di una volta alla settimana.
2. **Sì, è vero.** Le sigarette contengono fino a 4'000 sostanze diverse, molte delle quali tossiche: il catrame, per esempio, come quello usato per pavimentare le strade; il monossido di carbonio, che si trova anche nei gas di scarico; l'ammoniaca, presente anche nei detersivi; il cadmio, che troviamo anche nelle batterie, e così via. In un anno, i polmoni di chi fuma venti sigarette al giorno si impregnano circa di una tazza di catrame.
3. **No, non è vero.** Il consumo di sigarette con un basso contenuto di nicotina, catrame e monossido di carbonio è altrettanto nocivo di quello delle sigarette con valori più alti. Ciò dipende dal fatto che il fumo delle sigarette «light» viene inalato più profondamente, resta più a lungo nei polmoni o dal fatto che, per assorbire la stessa dose di nicotina, si fumano più sigarette.
4. **Sì, è vero.**  
Nel 2008 il 27% della popolazione svizzera era composta da fumatori, che ogni anno consumano 14.2 miliardi di sigarette.
5. **No, non corrispondono alla realtà.** I dati sono fuorvianti perché vengono misurati con delle macchine. Le quantità effettive sono spesso molto più elevate di quelle riportate sul pacchetto.
6. **No.** Anche le pipe ad acqua e i prodotti del tabacco che non vengono fumati, come il tabacco da masticare o da fiuto, contengono sostanze tossiche e nicotina, che possono causare dipendenza e provocare malattie come il cancro.
7. **No, non è vero.** La nicotina è una sostanza che crea una forte dipendenza. I primi sintomi di dipendenza possono comparire già dopo aver fumato poche sigarette e molto prima che si instauri un consumo quotidiano. Facendo un tiro di sigaretta, alla nicotina bastano 7-10 secondi per raggiungere il cervello e provocare i suoi effetti.
8. **Sì, è vero.** Tra i ragazzi dai 14 ai 19 anni la percentuale è addirittura del 42%. Il fumo passivo si inala soprattutto nei ristoranti, caffè e bar (tranne laddove le legislazioni cantonali proibiscono di fumare nei luoghi pubblici), ma anche a casa di amici e conoscenti o nei luoghi in cui si svolgono le manifestazioni pubbliche.
9. **No, il fumo non aiuta a dimagrire.** È vero che il corpo dei fumatori consuma più energia, ma il peso dipende soprattutto dall'alimentazione e dal movimento. È molto più semplice e sano controllare i problemi di peso muovendosi a sufficienza e mangiando in modo equilibrato che non fumando.
10. **No, è altrettanto pericoloso.** Le sostanze tossiche contenute nel fumo del tabacco vengono assorbite anche attraverso le mucose e possono causare tumori alle ghiandole salivari e al pancreas. Inoltre, il fumo resta nell'ambiente e viene inalato involontariamente (fumo passivo), il che può provocare il cancro ai polmoni e tutta una serie di altre patologie.

### Commenti, considerazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

Se ne avessi la possibilità, oserei ...

	<b>Che vantaggi ne trarrei?</b>	<b>Che rischi correrei?</b>	<b>Oserei farlo?</b>
fare bungee jumping			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
fare autostop			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
bigiare la scuola			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
sciare/fare snow fuori pista			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
fumare una sigaretta			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
ubriacarmi			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
copiare durante un esame			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
tuffarmi dal trampolino di 10 metri			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
chiedere a qualcuno che mi piace di uscire con me			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse
...			<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse

Discutete a coppie sui rischi che avete corso nell'ultimo mese. Per esempio nel traffico, durante le attività sportive, in una relazione sentimentale, in famiglia, durante il tempo libero, a scuola, consumando alcol e tabacco ecc. Fate un elenco dei rischi corsi.

Per strutturare la discussione potete rifarvi al seguente schema:

Elenco dei miei comportamenti a rischio	Quali sono stati i vantaggi?	Quali gli svantaggi?

Per ogni punto riflettete sul perché avete corso quel determinato rischio:

- ▶ Quali sono stati i vantaggi e gli svantaggi?
- ▶ Quando avete corso il rischio, eravate coscienti di questi vantaggi e svantaggi?
- ▶ Sarebbe stato possibile ottenere il vantaggio auspicato anche in modo meno rischioso? Se sì, come?
- ▶ Avete corso il rischio da soli o in gruppo? Qualcun altro vi ha incitati o obbligati?

---



---



---



---



---



## Altri strumenti e informazioni sul tema del fumo

Nella stessa collana:

- Quaderno 2 / **Fumare o non fumare? Ragioni e motivi**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)



## Siti web per insegnanti:

[www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net) Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche



## Prospetti e altro materiale:

[www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch), «Shop» dell'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, trovate diversi opuscoli sul tema.

Potete inoltre ordinare "Tabacco parlarne con gli adolescenti" e altro materiale a:

Radix Svizzera Italiana  
[info@radix-ti.ch](mailto:info@radix-ti.ch)  
[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)



## Altre informazioni:

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch) ⇒ informazioni sulle dipendenze  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch) ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

*Edizione originale a cura di*

**Dipendenze Svizzera**  
Av. Louis- Ruchonnet 14  
Casella postale 870  
CH-1001 Losanna  
Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)



*Edizione italiana riadattata da*

**Radix Svizzera Italiana**  
settembre 2014

