

tabacco
tabacco
tabacco

fumare è bello
dipendenza
abitudine
smetterò
una ogni tanto
trucchetti
fumar leggero

tabacco
tabacco
tabacco

➔ Meglio prevenire...

È molto più facile non iniziare a fumare che smettere. Chi raggiunge i vent'anni senza fumare ha maggiori possibilità di continuare a non fumare. Viceversa, chi inizia a fumare a quindici anni, ha maggiori possibilità di esserne ancora dipendente a trentacinque...

Perché non smettere? ci sono diversi trucchetti...

Più si è dipendenti dalle sigarette, più diventa difficile smettere di fumare. Di conseguenza, conviene cominciare subito a cercare di farne a meno. Il che non è facile. Ma ci sono dei trucchetti, che aiutano a ridurre gradualmente il numero di sigarette fumate in un giorno o a smettere completamente.

Sentirai la differenza...

Chi non fuma si sente meglio, può spendere i soldi per altre cose che non siano le sigarette, ha un aspetto migliore, non puzza di tabacco, ed è più apprezzato. Non per nulla si dice: "Bacia un non fumatore e sentirai la differenza!"

Ulteriori informazioni sul fumo e sulle possibilità di smettere:

ISPA, Istituto Svizzero di Prevenzione dell'Alcolismo e altre tossicomanie
tel. 021 321 29 76
www.sfa-ispa.ch
info@sfa-ispa.ch

Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria
Via Orico 5, 6500 Bellinzona

Associazione svizzera non fumatori / cp 4
6963 Pregassona

Vuoi altri flyers?
chiama RADIX 091 922 66 19



DIPENDENZE | SVIZZERA

Droghe? Prima di tutto informati.

Lo sanno tutti

Fumare fa male alla salute: può provocare il cancro, la bronchite cronica, un infarto cardiaco o un ictus cerebrale. Inoltre vi è anche un aumento del rischio di impotenza e di sterilità.

Nel nostro Paese il fumo uccide ogni giorno venticinque persone, ossia miete più vittime dell'AIDS, delle droghe pesanti, dell'alcol, degli incidenti stradali, degli omicidi e dei suicidi messi insieme.

Lo sanno tutti, ma molti continuano a fumare

Fumare è «figo»

Quanti modi ci sono di tenere in bocca o tra le dita una sigaretta? Un'infinità. La pubblicità ci fa credere che ogni modo intende comunicare uno stile di vita, uno stato d'animo: sensualità, avventura, vita dura, machismo, femminilità. La pubblicità sostiene che fumare faccia parte di uno stile di vita "figo", che sia una cosa per gente giovane, dinamica e simpatica. Ma la pubblicità se ne frega se siamo o non siamo fighi.

L'industria delle sigarette spende nella sola Svizzera ben 120 milioni di franchi all'anno per convincere, soprattutto i giovani, che il tabacco è qualcosa di fondamentalmente buono che ci aiuta a vivere meglio e a essere ammirati dagli altri.

La droga nicotina

Il tabacco contiene una vera e propria droga: la nicotina. Questa sostanza agisce rapidissimamente: in soli 7 secondi raggiunge il cervello! In caso di stanchezza una sigaretta può dare la carica; può però anche far sparire le piccole paure e le tensioni: il tabacco agisce quindi sia da stimolante che da calmante.

Un'abitudine che diventa un automatismo

Il piccolo piacere che può dare una sigaretta fumata di tanto in tanto diventa facilmente un'abitudine e un bisogno di cui non si può più far senza: vi è la sigaretta durante la pausa, subito dopo aver mangiato, quella mentre si discute al telefono o durante una riunione, quella che aiuta a superare la timidezza o che scaccia un senso di malessere. Quante volte si prende una sigaretta dal pacchetto, la si porta alla bocca, la si accende, la si prende tra le dita, ci si gioca, solo per avere un contegno perché così almeno si ha qualcosa da fare?

Tutte queste sigarette sono strettamente collegate con le varie situazioni, ne diventano quasi parte integrante. Se non vengono fumate, si ha la sensazione che manchi qualcosa. A quel punto non si pensa nemmeno più a rinunciarvi e il piccolo piacere occasionale diventa, inavvertitamente, prima un automatismo, quindi una dipendenza psichica.

Una dipendenza che aumenta

La nicotina rende dipendenti anche a livello fisico in modo molto rapido, tanto quanto le droghe pesanti. Con ogni sigaretta oltre dieci dosi di nicotina raggiungono il cervello, dove producono i loro effetti.

Non c'è praticamente nessun'altra droga che viene consumata così spesso e in modo così automatico delle sigarette! Molti iniziano a fumare occasionalmente, ma dopo meno di un anno il loro bisogno li porta già a fumare un pacchetto al giorno. Fumare sigarette "leggere" o "light" non cambia nulla: è il bisogno di nicotina a determinare quante sigarette si fumano e con che intensità viene inalato il fumo. Anche fumando "leggero", il rischio di diventare dipendenti e di ammalarsi di cancro è lo stesso di quello che si corre con le sigarette normali.

Dov'è il problema?

Senza altro anche voi conoscete almeno una persona contenta di fumare perché è convinta di non subire alcun effetto negativo e che quindi non ha alcuna intenzione di smettere. Tuttavia molti fumatori, circa sei su dieci, vorrebbero smettere per svariate ragioni.

1. L'alito, i vestiti, i capelli e le dita assumono un odore sgradevole, i denti diventano giallastri e la carnagione pallida.
2. Fumare costa caro: chi fuma un pacchetto al giorno spende 1'500 franchi all'anno e aumenta la possibilità di ammalarsi seriamente in futuro.
3. Il mattino appena alzati si tosse molto. La condizione fisica peggiora e il fiato si fa troppo corto per giocare a calcio o per sciare nella neve fresca. Si fa persino fatica a fare una nuotatina o a salire le scale.
4. I non fumatori sono stupefatti di venire affumicati in continuazione, visto che anche il fumo passivo è sgradevole e nocivo.
5. Eccetera... Basta chiedere a una persona che fuma: saprà senz'altro citarvi altri motivi per cui non conviene iniziare a fumare.

Non è vero che: "tutti gli altri fumano"

Molti credono che solo chi fuma riesca a entrare nel giro! Ma non è vero: quattro quindicenni su cinque non fumano. Non fumare è quindi la regola! Inoltre, circa la metà dei quindicenni che fumano vorrebbe smettere: dopo poco tempo, infatti, gli aspetti negativi del fumo hanno preso il sopravvento sulla voglia di fumare.

