

1

Il fumo nuoce alla salute Imparare a capire i rischi.

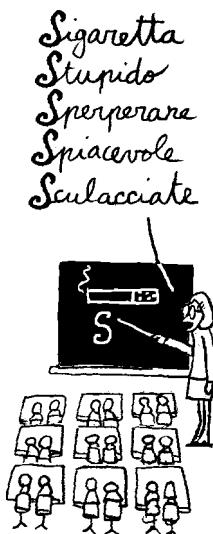
... STAI CERCANDO
DI DIRMI CHE A CAUSA
DEL FUMO TRA 20 ANNI
AVRAI UN INFARTO
AL MIOCARDIO ?



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 ambito 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 stanchano 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 lo 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), alla rubrica «faits et chifres» (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 provare 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 famigliare 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)**

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

**Ambienti senza fumo,
scuole senza fumo**

Prospetti

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, alla rubrica «Linea stop tabacco»).

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).

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.

Opuscoli gratuiti con trucchi per smettere di fumare, ordinazione su www.at-svizzera.ch, Shop.



1. Quiz

(schede A e B, pag. 12 /13)

	Obiettivo	<p>l'insegnante conosce il livello d'informazione della classe sul consumo di tabacco e gli scolari acquisiscono le prime conoscenze.</p>
	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	<p>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.</p> <p>Le informazioni sui rischi e sulle conseguenze del consumo di tabacco, che si trovano alle pagine. 2 e 3, servono all'insegnante come base per ribadire i punti principali trattati durante la lezione.</p>

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 rubrica «Facts»
- www.dipendenzesvizzera.ch rubrica «matériel d'information»
(solo in francese o in tedesco).
- 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 nell'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**

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. Discutete 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.

Proposte di attività

Comportamenti a rischio

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.

I. «Che cosa oserei fare...»

(scheda C, pag. 14)

	Obiettivo	Gli scolari riflettono sui rischi e sui limiti e valutano le conseguenze positive e negative di una determinata azione.
	Forma	Lavoro individuale seguito da una discussione con tutta la classe o a gruppi.
	Tempo previsto	1 – 2 lezioni.
	Svolgimento	Ognuno compila per conto proprio la scheda C. In seguito si discutono le risposte scegliendo alcuni esempi. Durante la discussione, l'insegnante può proporre a gruppi o a tutta la classe le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none">▶ 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?▶ Per quali motivi avete risposto di «sì»? Per il riconoscimento da parte degli altri, nuove esperienze, sentirsi bene, per provare un brivido particolare, altro?▶ A volte «correre un rischio» significa dimostrare coraggio, a volte invece sventatezza. Sapreste fare un esempio di coraggio e uno di sventatezza?▶ La paura è positiva o negativa? Quando ci protegge e quando invece ci ostacola?▶ Se correndo un rischio pensate di trarne dei vantaggi, come potreste ottenerne gli stessi vantaggi senza correre rischi? Cercate di trovare alternative che implichino minori svantaggi.

2. Il mio comportamento a rischio

(scheda D, pag. 15)

	Obiettivo	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.
	Forma	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.
	Tempo previsto	1 lezione.

3. Tipi di comportamento a rischio

	Obiettivo	Gli scolari imparano a conoscere meglio se stessi e i loro comportamenti a rischio.
	Forma	Con tutta la classe, facendo in modo che ci sia spazio a sufficienza per muoversi nell'aula.
	Tempo previsto	1 lezione.
	Preparativi da parte dell'insegnante	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: I. Rischio «Lo farei subito; amante del rischio.» II. Partecipo «Partecipo volentieri, soprattutto se lo fanno anche gli altri.» III. Valuto «No, preferisco rinunciare, a meno che non si riesca a convincermi.» IV. Sono sicuro «No, non lo farei mai, il rischio è troppo grosso.»
	Svolgimento	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. ► Quali rischi corrette e quali sono i vantaggi che sperate di trarne? ► 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?

Elenco delle azioni 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):

- ▷ cantare una canzone davanti a tutta la classe
- ▷ dire di no quando un amico mi offre una sigaretta davanti ad un gruppo
- ▷ salire sul tram/bus/treno senza pagare il biglietto
- ▷ contraddir un insegnante
- ▷ dormire nel bosco
- ▷ chiedere a qualcuno che mi piace il suo numero di telefono
- ▷ altro ...

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scheda C

«Che cosa oserei fare...»

Se ne avessi la possibilità, oserei ...

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

Scheda D

Il mio comportamento a rischio

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



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche

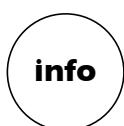


Prospetti e altro materiale:

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
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
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



DIPENDENZE | SVIZZERA



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
 Association suisse pour la prévention du Tabagisme
 Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Edizione italiana riadattata da

Radix Svizzera Italiana
 settembre 2014



2

Fumare o non fumare? Ragioni e motivi



Chi influenza le decisioni degli adolescenti? Quali sono i motivi ed i fattori che incidono sul consumo di tabacco degli adolescenti? Se i temi principali trattati nel quaderno «Il fumo nuoce alla salute» erano il comportamento a rischio degli adolescenti e i rischi del consumo di tabacco, in questo numero analizzeremo i motivi per i quali gli adolescenti decidono di cominciare o di non cominciare a fumare.

Informazioni generali per l'uso di questa guida durante le lezioni

La prevenzione del tabagismo si prefigge di motivare gli adolescenti che non fumano a non cominciare e quelli che già fumano a smettere il più presto possibile. Accanto alla famiglia, ai coetanei e alla società, la scuola è un luogo importante in cui fare prevenzione. A scuola, i ragazzi dovrebbero avere la possibilità di approfondire le loro conoscenze sulle sostanze che danno dipendenza, di analizzare criticamente i propri motivi e valori e di rafforzare le loro competenze.

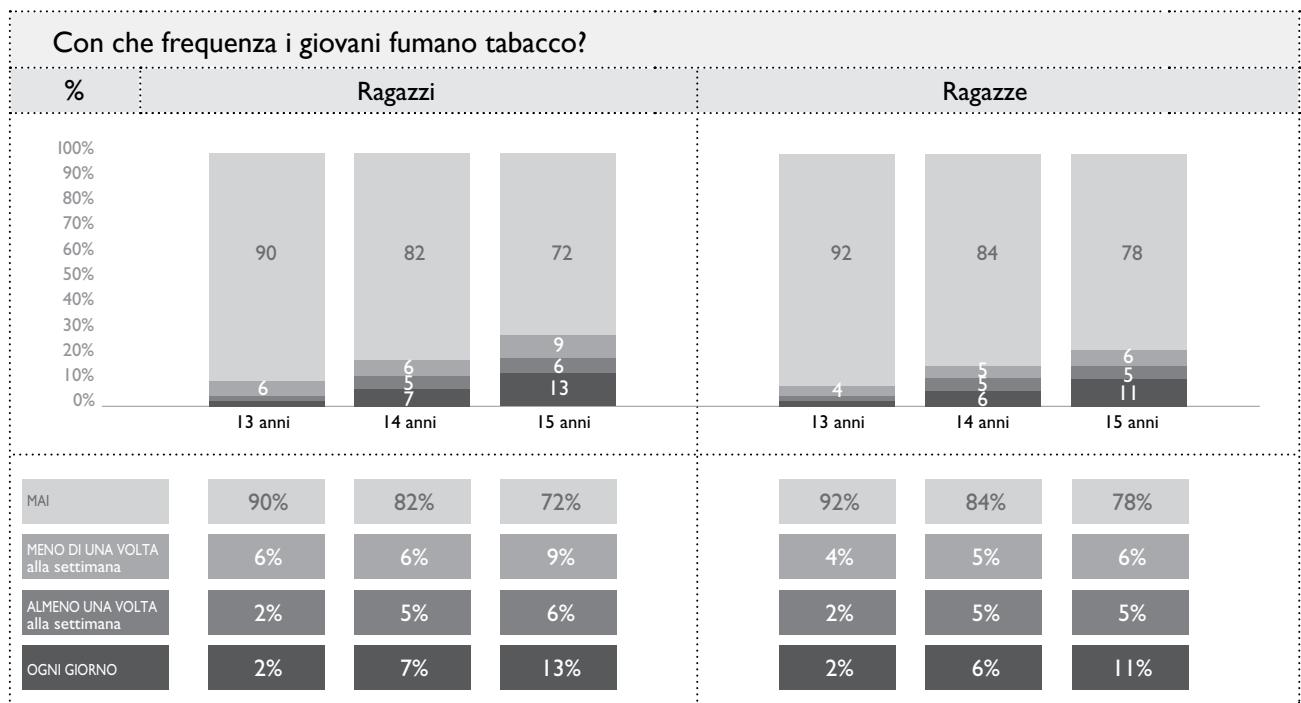
Nel limite del possibile, consigliamo di provare ad applicare tutte le proposte di questo opuscolo. Dal punto di vista della prevenzione del tabagismo, è opportuno affrontare i vari temi tenendo conto dell'età degli allievi e riprenderli regolarmente, approfondendoli, sull'arco di settimane o mesi. Ad ogni modo, il quaderno è stato concepito in modo tale da permettere di scegliere e affrontare anche solo un'unica proposta didattica.



Quanti adolescenti fumano?

Il grafico mostra che gran parte degli adolescenti non fuma. Con l'aumento dell'età ci sono tuttavia sempre più giovani che fumano occasionalmente o quotidianamente. A causa del grande potenziale di dipendenza della nicotina molti fumatori occasionali diventano regolari. Tra i quindicenni, poco più del 10% fuma già quotidianamente e circa 3 ragazzi su 10 (28%) e 2 ragazze su 10 (22%) fumano almeno occasionalmente. (Dipendenza Svizzera, "Tutto Bene? Consumo di sostanze psicoattive e benessere degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni").

La percentuale di fumatori aumenta sensibilmente tra i 20 e i 24 anni attestandosi al 39%. Nelle fasce di età superiori, invece, le percentuali di fumatori diminuiscono di nuovo (Keller et al ; 2011. La consommation de tabac dans la population suisse de 2001 è 2010. Monitorage du tabac : Enquête sur le tabagisme. Résumé du rapport de recherche 2011).



Fonte: "Tutto bene? Consumo di sostanze psicoattive e benessere degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni", Dipendenze Info Svizzera, Losanna

Motivi per cui le allieve e gli allievi di 15 anni fumano (2006)

(Dati raccolti su 787 ragazze e ragazzi che dicono di aver fumato almeno una volta nei 12 mesi prima dell'inchiesta)

	Ragazzi (in %)	Ragazze (in %)
... per godermi di più una festa	60.5	57.5
... perché mi piace	51.8	45.8
... per assaporare meglio i momenti speciali	40.7	32.7
... perché mi aiuta quando sono giù di corda o irritato/a	36.6	63.4
... per tirarmi su quando sono giù di morale	32.8	40.4
... perché mi diverto di più con gli amici	32.2	24.0
... perché non riesco a smettere	28.9	28.8
... per essere più socievole e aperto/a	18.8	15.2
... per concentrarmi meglio	15.7	11.9
... per non stare male	12.7	16.5
... perché vorrei far parte di un determinato gruppo	6.1	7.5
... per non sentirmi escluso/a	5.8	5.0
... per essere accettato/a dagli altri	3.3	4.1

*Fonte: Dipendenza Svizzera

Dall'indagine sulla salute del 2006 (fonte: HBSC) risulta che la maggior parte dei giovani ammette di fumare per assaporare meglio i momenti speciali, come le feste, o perché si vuole divertire. Un terzo dei ragazzi e due terzi delle ragazze affermano inoltre di fumare quando sono giù di corda o irritati. Di conseguenza, si fuma per amplificare le sensazioni positive o per superare quelle negative.

I motivi citati dai giovani per spiegare come mai fumano sono molteplici e in parte si contraddicono.

- Cfr. la scheda 1: Quanti adolescenti fumano? Quali sono i motivi che li spingono a fumare o a non fumare?

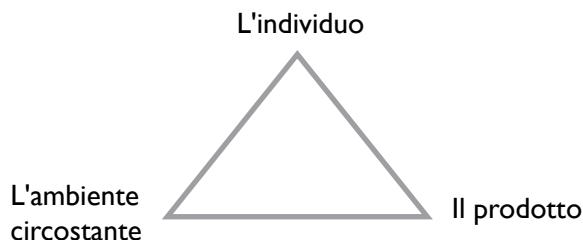
Potenziale di dipendenza

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.

Cosa influenza il comportamento nei confronti del consumo di tabacco?

Il fatto che una persona fumi o non fumi non dipende esclusivamente dal singolo individuo. Anche l'ambiente circostante e determinate caratteristiche dei prodotti del tabacco influenzano il consumo e, in particolare, la decisione di cominciare o meno a fumare. Inoltre, i tre aspetti «**individuo**», «**prodotto**» e «**ambiente circostante**» si influenzano a vicenda.



L'individuo

Le condizioni di salute, il vissuto, la propensione al rischio e altre caratteristiche personali possono influenzare il consumo di tabacco. Una buona autostima e la consapevolezza dei rischi insiti nel consumo di tabacco, per esempio, possono aiutare un giovane a non accettare la sigaretta che gli viene offerta.

Il prodotto

Anche la disponibilità dei prodotti del tabacco, il prezzo, il sapore e le sostanze dannose alla salute contenute in tali prodotti possono essere determinanti nella decisione di cominciare o di continuare a fumare.

Oggi giorno i prodotti del tabacco possono essere acquistati ovunque e a tutte le ore del giorno e della notte, a volte addirittura più facilmente dei generi alimentari di base! Ricordiamo che la legge prevede che le sigarette possono essere vendute, nel Canton Ticino, solo ai giovani che abbiano compiuto 18 anni.

► Cfr. la scheda 2: L'aspetto finanziario

L'ambiente circostante

Anche l'ambiente circostante e determinati fattori strutturali possono influenzare il consumo di tabacco di una persona.

Per esempio: le norme in vigore in una società, come il divieto di fumare in determinati luoghi, le leggi contro il fumo passivo, il divieto di vendere sigarette agli adolescenti, i messaggi pubblicitari, l'influenza dei coetanei, di determinati modelli o dei genitori, nonché un buon ambiente a casa o a scuola.

► Cfr. la scheda 3: La libertà, ossia chi influenza le mie opinioni?

A proposito di tutti i fattori summenzionati, va detto che per i giovani il contesto sociale riveste un'importanza particolare. Nell'adolescenza l'identità non è ancora completamente plasmata e la ricerca di una conferma della propria personalità aumenta la tendenza a provare cose nuove e a farsi influenzare dai coetanei e dai propri idoli. Molti adolescenti hanno anche bisogno di identificarsi con la norma («la maggioranza degli adolescenti fuma») o viceversa, di ribellarsi a determinate norme per distinguersi dal mondo degli adulti («nella società la norma è non fumare, quindi fumo per distinguermi»).

Di fatto, all'inizio tutti consumano solo per provare oppure solo occasionalmente. Tuttavia, nel caso delle sigarette questa forma di consumo è già particolarmente pericolosa, perché spesso il passo dal consumo «tanto per vedere l'effetto che fa» alla dipendenza è breve. Ogni sigaretta fa male e ne bastano poche perché si instauri una dipendenza da nicotina.



Idee sbagliate sul consumo di sigarette

Se si chiede ai fumatori perché fumano, si ottengono le risposte più svariate, del genere: «Fumare mi rilassa» o «La sigaretta in mano mi aiuta a riflettere». In fin dei conti, però, la maggior parte di questi motivi non sono bisogni «veri e propri» (per esempio la necessità di rilassarsi), bensì il bisogno di ovviare ai sintomi di astinenza trasmessi dal cervello a causa della mancanza di nicotina.

È importante riflettere sui motivi e sui diversi fattori che influiscono sul nostro comportamento. Se una persona fuma perché è convinta che la sigaretta possa aiutarla a risollevarsi il morale, vi è il rischio che questo motivo diventi ricorrente e la spinga ad accendersi una sigaretta ognqualvolta si senta giù.

Le ragazze e le donne sono spesso convinte che fumare aiuti a tenere sotto controllo il proprio peso. Se da un lato è vero che la nicotina aumenta il consumo di energia nel nostro organismo, dall'altro il consumo di tabacco riduce la forma fisica. Un'alimentazione sana e l'attività sportiva sono sicuramente alternative più sane per tenere sotto controllo il proprio peso.



L'influenza degli altri

Chi o che cosa influenza la scelta degli adolescenti di decidere di accendere una sigaretta o di consumare altri prodotti del tabacco?

Molte persone che gravitano attorno all'universo degli adolescenti influenzano il loro comportamento e le loro opinioni. A scuola occorrerebbe affrontare soprattutto il tema della pressione del gruppo e dell'influsso degli amici e dei compagni di classe. Più avanti, nel riquadro, verrà analizzato anche l'influsso dei genitori, dei fratelli e delle sorelle. Questo contributo, aggiunto a titolo informativo, è destinato agli insegnanti, quindi non andrebbe utilizzato come materiale per le lezioni.

I coetanei, gli amici e le amiche

Per esperienza personale sappiamo che i nostri amici e conoscenti influenzano il nostro modo di comportarci e di pensare. Durante l'adolescenza è estremamente importante sentirsi accettati dagli amici e dalle amiche e fare parte del gruppo. Generalmente, la prima sigaretta si fuma con gli amici. Gli adolescenti che fumano hanno molti più amici e conoscenti fumatori rispetto agli adolescenti che non fumano. Se si fa parte di un gruppo in cui molti fumano, spesso il consumo di tabacco è considerato «normale». L'ambiente circostante influenza la nostra scala di valori.

L'influenza dei genitori, dei fratelli e delle sorelle

Anche i genitori, i fratelli e le sorelle possono essere determinanti per il comportamento degli adolescenti nei confronti del consumo di sigarette. Se un genitore, un fratello o una sorella (generalmente maggiori) fumano, è più probabile che un adolescente cominci a fumare rispetto a un suo coetaneo che vive in una famiglia in cui nessuno fuma. Vi è un chiaro nesso tra il comportamento nei confronti del fumo dei genitori e quello dei loro figli adolescenti.

Personaggi famosi che fumano nei film e in TV

Il comportamento degli adolescenti non è influenzato unicamente dal fatto che i genitori fumino o meno, ma pure dall'atteggiamento di questi ultimi nei confronti del consumo di sostanze, dai rapporti che intercorrono tra genitori e figli, nonché dalle regole e dai limiti che vigono in famiglia. Anche se fumano, i genitori possono aiutare i figli a non cominciare. Un rapporto di fiducia tra genitori e figli e un chiaro divieto di fumare, sono elementi molto importanti.

Numerosi studi dimostrano che le immagini di persone che fumano nei film e alla televisione rappresentano un fattore di rischio per i bambini e gli adolescenti. Da tali studi risulta che la percentuale di giovani che cominciano a fumare aumenta in proporzione al numero di scene che vedono in cui appaiono persone che fumano.

Uno studio del 2008 dimostra che se, a partire dagli anni '90, i film di produzione americana in cui compaiono persone che fumano sono diminuiti, nel 2008 più della metà dei film americani destinati a un pubblico a partire dai 13 anni contenevano ancora scene in cui si consumava tabacco (www.smokefreemovies.ucsf.edu/).

Questo genere di scene è molto più efficace di qualsiasi campagna pubblicitaria, perché non vengono percepiti come messaggi pubblicitari e quindi valutate criticamente. Queste immagini, che si fissano – spesso inconsapevolmente – nella mente degli spettatori, vengono poi riproposte anche su DVD o alla televisione. Non va dimenticato che spesso, nei film, a fumare sono le star del cinema e gli idoli degli adolescenti, il che ha un grande influsso su di loro.

► Cfr. la scheda 5: Il consumo di tabacco nei film e in TV



Proposte di attività

I. Quant adolescenti fumano? Quali sono i motivi che li spingono a fumare o a non fumare?



Obiettivi

- ▶ Disporre di cifre e informazioni sul comportamento degli adolescenti nei confronti del consumo di tabacco.
- ▶ Sapere che influsso hanno le percezioni e le idee sul proprio comportamento.
- ▶ Discutere i motivi per cui una persona fuma o non fuma.
- ▶ Fare autonomamente ricerche su internet.



Svolgimento

Prima di cercare su internet informazioni sul comportamento degli adolescenti nei confronti del consumo di tabacco, proponete agli allievi di compilare individualmente la scheda A a pagina 8.

In seguito proponete agli allievi di cercare, in piccoli gruppi, sulle pagine internet di AT Svizzera e di Dipendenze Svizzera (solo in tedesco e francese) le cifre e le tabelle relative al comportamento degli adolescenti nei confronti del consumo di tabacco.

Argomenti da affrontare durante la discussione

- ▶ Le vostre valutazioni erano corrette?
I vostri motivi corrispondono a quelli dei vostri coetanei?
- ▶ Le valutazioni di coloro che fumano o che hanno già fumato sono diverse da quelle di chi non fuma o non ha mai fumato?
- ▶ Le ragazze e i ragazzi adducono motivi diversi per cui non fumano o fumano?
- ▶ Credete che le vostre idee sugli altri possano influenzare il vostro comportamento?
- ▶ Come riuscite a raggiungere senza fumare ciò che gli intervistati affermano di voler raggiungere con una sigaretta (per esempio godersi meglio determinati momenti; tirarsi su quando si è giù di morale ecc.)?

Scheda A

Quanti adolescenti fumano? Quali sono i motivi che li spingono a fumare o a non fumare?

1. Qual è la percentuale di ragazze tra i 14 e i 15 anni che:

(A) fumano tutti i giorni?

(B) occasionalmente?

2. Qual è la percentuale di ragazzi tra i 14 e i 15 anni che:

(A) fumano tutti i giorni?

(B) occasionalmente?

3. Quali sono i due principali motivi che spingono le ragazze a fumare / a non fumare?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Quali sono i due principali motivi che spingono i ragazzi a fumare / a non fumare?

.....
.....
.....
.....
.....

2. L'aspetto finanziario

 Obiettivi

- Sapere quanto costa fumare.
- Sapere quanto spende un fumatore.
- Sapere quanto risparmia una persona che non fuma e che cosa ci si può comperare con il denaro risparmiato.

Quando si comincia a fumare si consumano occasionalmente alcune sigarette, il che non incide molto sul budget. Prima di rendersene conto, però, le sigarette aumentano e si passa rapidamente da un consumo occasionale a uno regolare. **Tutti i fumatori hanno cominciato fumando ogni tanto**, ma ben pochi sono rimasti fumatori occasionali.

 Svolgimento

Proporre alla classe i seguenti esercizi:

Calcolate quanto spende una persona che fuma...

A) mezzo pacchetto al giorno:

alla settimana: al mese: all'anno:

B) un pacchetto al giorno:

alla settimana: al mese: in 10 anni:

A piccoli gruppi, proponete di immaginare che cosa potrebbero acquistare o fare con questo denaro (ossia con quanto si spende in uno e in dieci anni):

.....

.....

.....

.....

Calcolate il tempo

Una sigaretta si fuma in circa 5 minuti. Una persona che fuma un pacchetto al giorno passa quindi minuti al giorno a fumare.

Altre informazioni finanziarie

All'inizio molti giudicano che il costo di un pacchetto di sigarette non sia eccessivo. Con il passare dei mesi e degli anni, però, il denaro speso aumenta e i soldi vanno letteralmente in fumo.

L'industria del tabacco guadagna grosse somme alle spalle dei fumatori. Se si analizza quanto spendono in pubblicità e in sponsoring i produttori di sigarette, si è indotti a pensare che ne valga la pena. Stando allo «Jahrbuch Marketing», nel 2000 nel nostro Paese sono stati spesi circa 71 milioni di franchi in pubblicità per le sigarette. Nel 2008 la cifra è scesa, pur attestandosi sempre sui 15 milioni di franchi. È molto probabile che negli ultimi anni le spese pubblicitarie non abbiano in effetti subito una riduzione così drastica, bensì che il calo sia dovuto al fatto che oggi si spende di più in azioni pubblicitarie in bar, ristoranti, discoteche e nello sponsoring.

3. La libertà, ossia chi influenza le mie opinioni?



Obiettivi

- Nel corso di una discussione, definire autonomamente il concetto di libertà.
- Esporre la propria opinione durante la discussione.
- Rendersi conto di come ci si può fare influenzare.
- Riflettere sul concetto di libertà nell'ambito del consumo di tabacco e fumo passivo.

Le nostre idee e azioni non sono influenzate solo dalle persone che fanno parte del nostro ambiente circostante, ma veniamo influenzati anche da valori e norme sociali. Nella maggior parte dei casi si tratta di trovare un equilibrio tra i vari valori, per esempio tra il diritto alla libertà individuale («posso fumare e solo io sono responsabile della mia salute») e la salvaguardia della salute degli altri (che inalano il fumo passivo).



Svolgimento

Proponete agli allievi le seguenti attività:

Prima fase: ognuno pensa a 4 parole che esprimono il concetto di LIBERTÀ e le annota su un foglio di carta.

Tempo a disposizione: 5 minuti.

Seconda fase: a coppie discutete le parole annotate (8 parole) e sceglietene insieme 4.

Tempo a disposizione: al massimo 10 minuti.

Terza fase: con queste 4 parole ogni coppia si unisce a un'altra coppia e, in quattro, cercate di scegliere insieme 4 parole (su 8). Discutete finché avrete trovato le parole che soddisfano tutti.

Tempo a disposizione: 15 minuti.

Alla fine un rappresentante del gruppo scrive alla lavagna o su fogli mobili le 4 parole scelte insieme.

A questo punto discutete con tutta la classe o a piccoli gruppi come sono state scelte queste 4 parole:

- ▶ Chi ha imposto, di volta in volta, la propria opinione agli altri?
- ▶ A imporsi sono sempre state le stesse persone o persone diverse?
- ▶ È stato facile prendere le decisioni o sono state accompagnate da lunghe discussioni?
- ▶ Le decisioni sono quasi sempre state prese dalla maggioranza o i singoli partecipanti sono riusciti, con argomentazioni convincenti, a imporre la propria opinione?
- ▶ Secondo voi, ci sono situazioni in cui può risultare rischioso farsi convincere dagli altri a fare qualcosa senza riflettere in maniera critica?

Se applicate questi concetti legati al tema della libertà al consumo di tabacco e al fumo passivo, che cosa vi viene in mente? Cosa significa «libertà» in questo contesto?

(Fonte: Institut national de prévention et d'éducation sur la santé, www.inpes.sante.fr)

4. La curiosità

La voglia di fare nuove esperienze, di provare nuove sensazioni, di conoscere gusti nuovi, comportamenti nuovi è una caratteristica degli adolescenti. La curiosità e il fascino che esercita l'ignoto sono stimoli molto potenti, che permettono agli adolescenti di costruire una propria identità e di diventare sempre più autonomi. Nessun bambino pensa che un giorno fumerà, anzi i bambini hanno un atteggiamento ancora molto critico nei confronti del fumo. Ma poi... i compagni fumano, il cantante e l'attore preferito fumano, la pubblicità mostra giovani adulti con la sigaretta in bocca... e allora perché non provare per vedere che effetto fa? Se così tante persone fumano, ci sarà un motivo... non può essere una cosa tanto brutta... E così la curiosità prevale su tutti i messaggi mirati alla prevenzione che gli adolescenti hanno sentito durante la loro infanzia.



Obiettivi

- Riflettere sul fascino e sul richiamo esercitati dalle novità.
- Rendersi conto che una cosa può nuocere gravemente alla salute, anche se la fanno in molti.
- Riflettere su quante e quali informazioni bisogna possedere prima di provare qualcosa.



Svolgimento

Con l'ausilio della Scheda B (pagina 12) ogni allievo riflette sulle esperienze che potrebbe fare. Si può anche procedere a uno scambio di opinioni in piccoli gruppi, il che permetterebbe agli adolescenti di discutere sulle esperienze che forse hanno già fatto. In seguito, in classe si discutono le seguenti domande:

- ▷ - Cosa avete già fatto, che esperienze avete già vissuto?
 - Ci sono cose di cui vi pentite?
- ▷ - Vi siete informati prima di fare queste esperienze?
 - Su che argomenti vi servivano delle informazioni e dove le avete trovate? (A chi avete chiesto?)
 - Dove avete cercato queste informazioni?
- ▷ - Che cosa vorreste provare? Bisogna provare proprio tutto?
 - Quali sono i limiti per provare o non provare?
- ▷ - Se un amico o un'amica hanno fatto una brutta esperienza, questo mi trattiene dal fare la stessa esperienza? E se la brutta esperienza l'ha fatta uno dei miei genitori?
 - Cosa penso quando leggo una cosa del genere?

Questo tema può essere affrontato con domande specifiche per i ragazzi e per le ragazze, ad esempio dividendoli in due gruppi all'interno dei quali parlano delle loro esperienze. I due gruppi potrebbero, ad esempio, preparare un elenco di cose che destano o che hanno destato la loro curiosità, nonché dei rischi e dei vantaggi che vi vedono o che vi hanno visto.

In seguito si potrebbe confrontare l'elenco preparato dalle ragazze con quello preparato dai ragazzi: cos'hanno in comune? Che differenze ci sono?

Scheda B

«Che cosa oserei fare...»

	Voglia di provare Per chi ha già provato: «ho già provato perché...»	Quali sono i rischi? Per chi ha già provato: «che rischi ho corso?»	Quali sono i vantaggi? Per chi ha già provato: «Quali vantaggi ne ho tratto?»	Quante persone hanno già provato? (Stima in percentuale della popolazione)
Fumare sigarette				
Ubriacarsi				
Baciare una persona				
Andare da solo in città la sera				
Fare una discesa con lo skate				
Farsi un piercing				
...				
...				
...				

5. La pressione del gruppo



Obiettivi

- Riconoscere le situazioni in cui gli altri esercitano la loro influenza su di noi, ci mettono sotto pressione o ci emarginano.
- Rendersi conto che possiamo farci influenzare non solo da un gruppo, ma anche da singoli.
- Trovare un sistema per reagire alla pressione degli altri.
- Imparare a imporsi anche di fronte a un gruppo e a difendere la propria opinione.



Svolgimento

Formate gruppi da quattro a sei allievi. Consegnate la descrizione scritta di una scena che gli allievi dovranno interpretare (estrazione di un cartoncino con la descrizione di una situazione).

Gli allievi si preparano e interpretano la scena davanti ai compagni. Entrambe le parti devono provare a imporsi. Gli allievi che assistono alla scena annotano su un foglio di carta:

- ▷ le modalità con cui vengono esposti i vari argomenti
- ▷ i mezzi di pressione verbali e non verbali utilizzati
- ▷ le strategie scelte per resistere

Al termine del gioco di ruolo, discutete in classe i seguenti punti:

- ▶ Come hanno vissuto l'esperienza gli allievi che hanno recitato la scena?
- ▶ Quali argomenti sono stati particolarmente efficaci?
- ▶ A quali mezzi di pressione è stato difficile resistere?
- ▶ Com'è nella realtà? Si ricorre a questi sistemi?

Riassumete alla lavagna i mezzi di pressione e le strategie scelte per resistere che gli allievi hanno osservato (e annotato). In un secondo momento, cercate – tutti insieme – di ordinarle in base ai seguenti criteri:

A. Mezzo di pressione	B. Strategie per resistere
Minimizzare (p.es. «Non sarà mica un problema ...»)	Difendere le proprie idee (p.es. «Secondo me ...»)
Esaltare (p.es. «È megal»)	Ribattere agli argomenti degli altri (p.es. «Secondo me non è così, bensì ...»)
Emarginare (p.es. «Allora spariscil»)	Parlare della pressione cui si è sottoposti (p.es. «Mi sento sotto pressione.»)
Minacciare (p.es. «Se non ... , allora ... »)	A propria volta porre domande (p.es. «Per quale motivo ...»)
Umiliare (p.es. «Sei proprio un fifone.»)	Proporre alternative (p.es. «Potremmo anche ...»)
Mezzi non verbali (p.es. dare spintoni, lanciare sguardi minacciosi)	Mezzi non verbali

Cartoncini sul tema della pressione del gruppo:

Laura va al chiosco con le sue amiche per acquistare dolciumi e riviste. Nessuna di loro ha con sé del denaro. Visto che Laura abita nelle vicinanze, le amiche cercano di convincerla ad andare a casa a rubare qualche soldo dal portamonete della madre. Laura si oppone e non accetta questa proposta.

Come potrebbe svilupparsi e terminare la discussione?

▷ Interpretate questa scena.

La prossima ora, ci sarà la verifica di francese. Kevin ha studiato ed è pronto. Alcuni suoi amici, invece, non si sono preparati e vorrebbero che durante la verifica Kevin passasse loro le soluzioni. Kevin sa che in questo modo rischia molto.

Come potreste convincere Kevin, durante la ricreazione, ad aiutarvi?

▷ Interpretate questa scena.

I genitori di Pietro non ci sono, così lui decide di invitare gli amici a casa sua per una festa. Improvvisamente salta fuori un pacchetto di sigarette e alcuni ragazzi decidono di fumare in casa. Pietro non è per niente d'accordo.

Come potrebbe svilupparsi la discussione?

▷ Interpretate questa scena che si svolge a casa di Pietro.

Al termine delle lezioni, alcune ragazze s'incamminano verso casa senza alcuna fretta di arrivarci. Sulla strada incontrano dei ragazzi, di un anno più grandi, che fino ad allora non avevano mai fatto caso a loro. Per sembrare più grandi, Noemi e Luisa propongono di fumare una sigaretta e di offrirne una anche ai due ragazzi. Lidia non ha mai fumato e non ha nessuna intenzione di farlo.

Come potrebbe svilupparsi la discussione?

▷ Interpretate la scena.

Osservazione per l'insegnante:

nel caso in cui molti allievi fossero troppo timidi per interpretare le scene davanti a tutta la classe, i vari gruppi possono interpretarle in contemporanea e a ciascun gruppo possono venir assegnate un paio di persone che prendono nota degli argomenti addotti.

6. Il consumo di tabacco nei film e in TV

Perché l'industria del tabacco ha interesse che i giovani inizino a fumare?
La maggior parte dei fumatori inizia a fumare da giovane e a questa età sceglie già la marca preferita

Obiettivi

- Scoprire la «pubblicità occulta» alle sigarette nei film.
- Riconoscere le caratteristiche attribuite al fumo nei film.
- Rendersi conto di chi sono gli obiettivi di questi messaggi pubblicitari.
- Rendersi conto dell'influsso che i modelli e le star dello spettacolo hanno sulla nostra quotidianità (musica, taglio di capelli, abbigliamento, stile di vita ecc.)

Svolgimento 1

Esiste una pagina internet www.smokefreemovies.ucsf.edu/ e cliccando sulla rubrica «Week's Top 10 Films» (in inglese), troverete un elenco con le valutazioni dei 10 film attualmente più programmati al cinema o venduti su DVD:



(rosso) Film con scene in cui i personaggi fumano (rappresentazione positiva).



(rosso) Film con scene in cui i personaggi fumano, ma in cui vengono illustrate le conseguenze negative delle sigarette.



(verde) Film senza scene in cui i personaggi fumano.

Le scene in cui i personaggi fumano sono molto più efficaci di qualsiasi campagna pubblicitaria perché non vengono percepite come messaggi pubblicitari. Queste immagini si fissano – spesso inconsapevolmente – nella mente degli spettatori. È risaputo che il numero di adolescenti che cominciano a fumare aumenta se sono confrontati spesso con scene di film in cui si fuma o con pubblicità di sigarette.

Svolgimento 2

Compito per le prossime due (o più) settimane

Attenzione: fare questo compito non significa che gli allievi debbano guardare tutti i giorni la televisione!

Allestite un elenco di film per la TV, di trasmissioni televisive e di film che avete l'abitudine di guardare. Verificate se in questi film o trasmissioni le persone fumano e assegnate a ogni film o trasmissione uno dei tre simboli. Dopo due (o più) settimane, raccogliete i risultati in classe.

Discutete i seguenti punti:

- Esprimete la percentuale di film o trasmissioni televisive in cui si fumava.
- Nei film in cui i protagonisti fumano, il consumo di sigarette è rappresentato come positivo o negativo?
- Che atteggiamento hanno e che messaggio trasmettono le persone che fumano nei film (di persona da ammirare, ricche, ribelli, sexy ecc.)?
- Ora siete più attenti alla pubblicità occulta fatta alle sigarette nei film? Guardate i film con occhio più critico?
- Credete che gli adolescenti vogliano avere lo stesso look dei loro idoli e modelli?
- In che ambiti vi fate influenzare dai personaggi famosi, dai modelli o dagli idoli (abbigliamento, capigliatura, linguaggio, comportamento, gusti musicali ecc.). Potrebbe succedere la stessa cosa con le sigarette, nel caso in cui una persona che vi piace fumi?

7. I messaggi pubblicitari

Tutti sanno che «fumare nuoce gravemente alla salute». Tuttavia, vedendo le pubblicità che rappresentano pacchetti di sigarette colorati o volti soridenti di fumatori, si fatica a credere che fumare faccia davvero male. La pubblicità fa di tutto per far dimenticare i messaggi della prevenzione e per far credere che chi fuma sia pieno di vita, ricco, felice e appagato.

Obiettivi

- Riflettere su quello che ci si aspetta dai messaggi pubblicitari.
- Quali argomenti ci toccano di più?
- In caso di messaggi contraddittori: come riduciamo i contrasti a livello cognitivo?
- Discutere sul fenomeno dell'assuefazione.

Svolgimento

Gli allievi cercano i prodotti la cui pubblicità afferma che hanno o fanno qualcosa in «più...» o che sono «migliori» di altri prodotti, ad esempio qualcosa che lava «più bianco del bianco», che contiene più vitamine, ecc.

Si potrebbe riflettere su questa ricerca costante di migliorare le prestazioni: che cosa inventeranno dopo il bianco più bianco? Ma allora il prodotto venduto fino a quel momento non era perfetto? Dove sta la verità nella pubblicità?

Dopo questa discussione generale sui messaggi pubblicitari che fanno simili promesse, con gli allievi si potrebbe riflettere sulla pubblicità che li invoglia a comperare o che li trattiene dal farlo. Gli allievi si fanno influenzare da questi tipi di messaggi?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Dentifricio per denti più bianchi- Trucchi particolarmente luminosi- Vestiti alla moda- Prodotti per allungare le ciglia, per avere uno sguardo più affascinante- Detersivi per colori più smaglianti | <ul style="list-style-type: none">- Creme antirughe, creme per i problemi di pelle- Bibite rinfrescanti- Gioco elettronico pieno di azione- Telefonini più veloci, più piccoli, più leggeri, ecc. |
|---|--|

Si potrebbe fare un elenco di prodotti ai quali gli adolescenti sono particolarmente interessati, suddividendoli in categorie distinte: aspetto fisico, alimentazione, comunicazione, ecc.

Ci si potrebbe chinare anche sui messaggi legati alle sigarette: gli allievi raccolgono annunci pubblicitari, cercano di interpretare il messaggio dello slogan, la struttura dell'annuncio e le avvertenze. Quali messaggi mi toccano di più? Perché? Come si conciliano i messaggi pubblicitari positivi con le avvertenze? Tengo conto delle avvertenze riguardanti la mia salute o mi concentro maggiormente sui messaggi positivi?

La classe potrebbe creare degli annunci pubblicitari in cui vengono illustrate le avvertenze e dei messaggi preventivi.

In seguito si confrontano e analizzano in classe le avvertenze illustrate dagli allievi e le vere e proprie pubblicità delle sigarette: quale messaggio viene recepito? Cosa distingue un messaggio dall'altro? Gli allievi potrebbero anche intervistare delle persone e chiedere che cosa significhi per loro la pubblicità delle sigarette, da un lato, e le avvertenze illustrate dagli allievi, dall'altro.

In questo contesto si potrebbe evidenziare una delle strategie dell'industria del tabacco: se da un lato apporta, perché obbligata, avvertenze di una certa dimensione sulle sue pubblicità, dall'altro conta sul fenomeno dell'assuefazione, ossia sul fatto che tutto sommato i fumatori convivono tranquillamente con i «messaggi di pericolo», senza reagire in maniera eccessiva, quindi percependo il fumo come una cosa non così brutta.

Si potrebbe inoltre parlare del fenomeno dell'assuefazione in generale: il rumore del treno, il suono delle campane, il traffico stradale, il ronzio del frigorifero, il tic tac dell'orologio... forse persino il suono della sveglia il mattino! Rumori che all'inizio ci infastidiscono, ai quali ci abituiamo piano piano e che alla fine non sentiamo più. Ci si può abituare anche a un'avvertenza, che forse all'inizio dava fastidio, ma che poi praticamente non si vede più.

8. Compito: trovare «nuovi fumatori»

Gli specialisti della pubblicità conoscono molto bene i loro potenziali clienti. Sanno a chi rivolgersi, con che contenuti, argomenti e sistemi. L'industria del tabacco investe molto tempo e denaro nelle ricerche di mercato e nel settore pubblicitario. I messaggi pubblicitari si adeguano ai bisogni e ai desideri del pubblico, in particolare a quelli degli adolescenti e dei giovani adulti.



Obiettivi

- Far capire agli allievi le manovre che stanno dietro alla pubblicità delle sigarette.
- Far capire agli allievi che l'industria del tabacco fa leva sui bisogni dei potenziali fumatori e che, di conseguenza, fa passare il messaggio che il fumo ha determinati «vantaggi».



Svolgimento

Gli allievi si trasformano in specialisti di marketing per il produttore di sigarette «Smoke!».

In questa loro funzione, hanno il compito di preparare una campagna pubblicitaria che si prefigge di trovare nuovi clienti. Sulla scheda di lavoro (Scheda C, pagina 19) figurano diversi gruppi bersaglio, cui andrebbe rivolta la campagna pubblicitaria.

Gli allievi lavorano in piccoli gruppi. A seconda del tempo a disposizione, i gruppi di lavoro possono occuparsi degli stessi gruppi bersaglio e confrontare in seguito i risultati, oppure a ogni gruppo di lavoro viene assegnato un gruppo bersaglio diverso.

In un primo tempo gli allievi riflettono sui principali bisogni e desideri dei singoli gruppi bersaglio della pubblicità. In seguito pensano a che nome dare alla marca e a che slogan utilizzare per attirare clienti nuovi. A seconda del caso, compilano tutte le colonne della scheda di lavoro oppure solo quella riguardante il loro gruppo bersaglio.

I risultati del lavoro svolto in gruppo vengono raccolti e discussi.

1. Quali desideri e bisogni vengono citati più spesso?
2. Che marche e che slogan hanno inventato gli allievi e come ci sono arrivati?
3. Cosa o chi si vede nella pubblicità? Perché? Dove andrebbero appesi i cartelloni pubblicitari e dove andrebbero pubblicate le inserzioni? Perché?
Prima di che genere di film andrebbe presentato lo spot pubblicitario? Perché?
4. Se diversi gruppi di lavoro si sono occupati dello stesso gruppo bersaglio:
Qual è la migliore soluzione per ciascun gruppo bersaglio? Perché?
5. In che misura le soluzioni proposte dagli adolescenti assomigliano alla pubblicità vera? Come giudicano gli adolescenti il loro ruolo nella pubblicità vera?
È vero che la pubblicità delle sigarette si rivolge esclusivamente agli adulti, come afferma l'industria del tabacco?

La pubblicità delle sigarette si rivolge spesso in maniera mirata alle ragazze o ai ragazzi. Potrebbe risultare interessante affidare questo compito a un gruppo di sole ragazze e

a uno di soli ragazzi. I due gruppi potrebbero, ad esempio, ideare una campagna pubblicitaria per lo stesso gruppo bersaglio oppure il gruppo di ragazze ne può realizzare una per le ragazze, il gruppo di ragazzi una per i ragazzi, oppure le ragazze ne possono realizzare una per i ragazzi e i ragazzi una per le ragazze. In questo modo gli adolescenti dovrebbero rendersi conto che per la pubblicità delle sigarette è molto importante sapere se il messaggio si rivolge agli uomini o alle donne.

Gli allievi potrebbero creare dei cartelloni pubblicitari, pensare a dove li appenderebbero e confrontarli con le vere pubblicità delle sigarette. Quali differenze e quali analogie vi sono a livello di grafica e di contenuti? Dove viene affissa la pubblicità? È vero che la pubblicità delle sigarette si rivolge esclusivamente agli adulti, come afferma l'industria del tabacco?

Si potrebbe inoltre invitare gli adolescenti ad analizzare alcune pubblicità: che messaggi, slogan, immagini vengono utilizzati? A chi si rivolge questa pubblicità?

Si potrebbe ampliare la discussione ai bisogni sui quali fa leva la pubblicità delle sigarette: ci sono altre possibilità di soddisfare questi bisogni? Ci sono bisogni specifici a seconda della fascia di età e del sesso? Come cambiano, con l'età, i modi per soddisfare tali bisogni?

Scheda C

Trovare «nuovi fumatori»

Gruppo bersaglio	Ragazzi adolescenti	Ragazze adolescenti	Fumatori
Obiettivo	Incoraggiare i ragazzi adolescenti a cominciare a fumare e a scegliere la nuova marca del produttore SMOKE!	Incoraggiare le ragazze adolescenti a cominciare a fumare e a scegliere la nuova marca del produttore SMOKE!	Incoraggiare i fumatori a cambiare marca di sigarette e di scegliere la nuova marca del produttore SMOKE!
Cosa è particolarmente importante per questo gruppo bersaglio? Quali sono i desideri e i bisogni di questo gruppo?			
Nome della marca di sigarette			
Slogan			
Chi o che cosa si vede nella pubblicità?			
Dove andrebbe affissa la pubblicità?			



Altri strumenti e informazioni sul tema del fumo

Nella stessa collana:

- Quaderno I / **Il fumo nuoce alla salute. Imparare a capire i rischi**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche

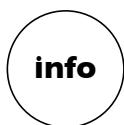


Prospetti e altro materiale:

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
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
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



DIPENDENZE | SVIZZERA



AT Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
 Association suisse pour la prévention du Tabagisme
 Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Edizione italiana riadattata da

Radix Svizzera Italiana
 settembre 2014

