

*Nella scorsa puntata abbiamo parlato di...*

salute

stili di vita

alimentazione

attività  
fisica

life skills

Riprendiamo i concetti di **STILI DI VITA, SCELTA, NORMA SOCIALE** e li ripensiamo rispetto ad **alcol, fumo e sostanze.**



<https://www.medicalfacts.it>

## CONSUMO DI ALCOL

## FUMO DI TABACCO



<http://www.salute.gov.it>

# LA SCELTA

## ATTITUDINE

Nostro pensiero su un comportamento



## NORMA SOCIALE

Ciò che gli altri pensano su un comportamento



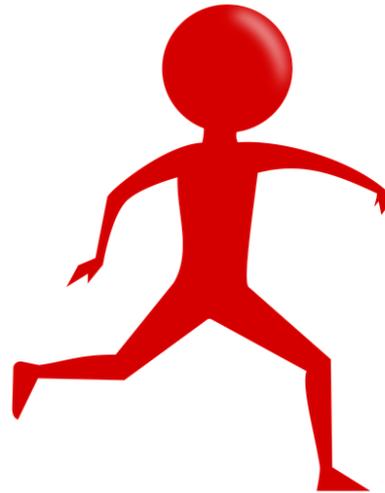
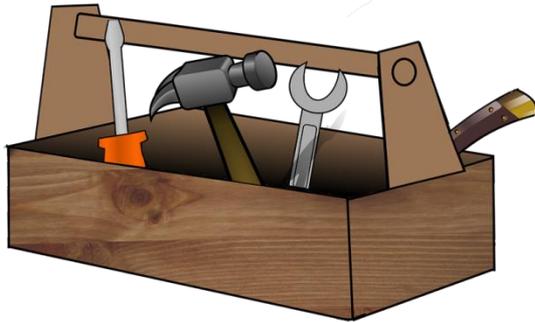
## AUTOEFFICACIA

Consapevolezza di avere delle capacità e competenze relative alle nostre scelte



# Per rimanere in salute bisogna allenare alcune capacità

## CAPACITA'



- pensiero critico
- pensiero creativo
- capacità di risolvere problemi
- gestione emozioni

# FUMO DI TABACCO



<http://www.fondazioneveronesi.it>

# COSA SAPPIAMO?

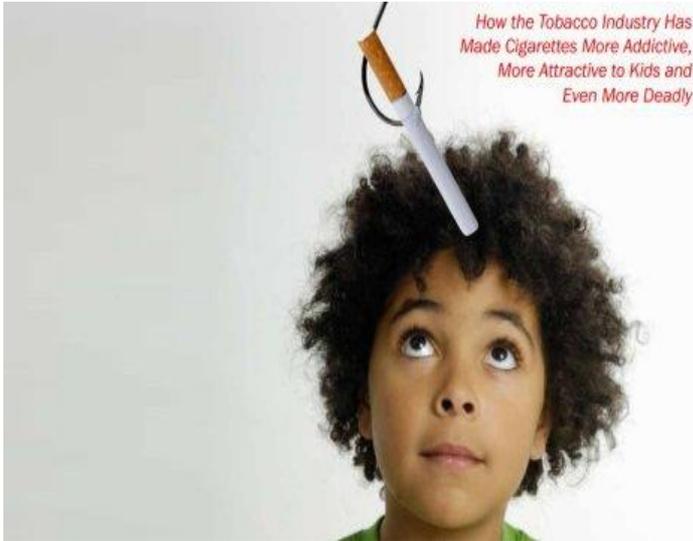
Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti componenti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano **più di 4.000 sostanze chimiche**.

(www.salute.gov.it)

## Sono la tua amica sigaretta, ecco di cosa sono fatta:



# LE SIGARETTE DI IERI E DI OGGI



## Quelle di OGGI...

### DANNO MAGGIOR DIPENDENZA

- ↑ nicotina (già dopo 100 sigarette dà dipendenza)
- + ammoniaca: assorbimento rapido
- + zuccheri: facilitano l'inalazione del fumo e aumentano la dipendenza

### SONO PIÙ CANCEROGENE

- ↑ fori nel filtro aumenta il passaggio di nicotina e l'assunzione di cancerogeni

### SONO PIÙ ATTRATTIVE

- Acido levulinico rende il fumo più morbido e meno irritante per i fumatori neofiti
- Broncodilatatori: facilitano l'assimilazione a livello bronchiale

LO  
SAPEVI  
CHE

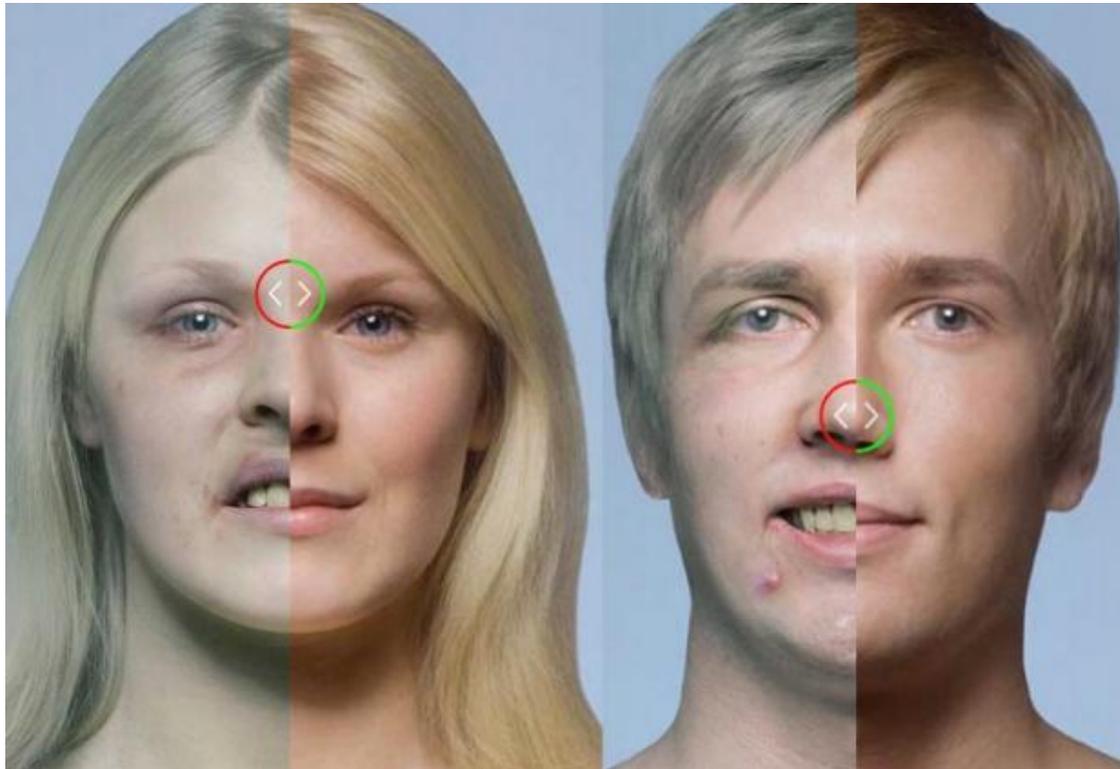


Two horizontal brown brush strokes are drawn below the word 'CHE'.

L'**ammoniaca** ha il potere di «amplificare» la disponibilità di nicotina attraverso un processo chimico, che viene assorbita dal fumatore con più facilità, fino a 100 volte in più rispetto al normale. Questo determina una più rapida assuefazione e dipendenza.

## ***“IMPLICA PERICOLOSITÀ INDIVIDUALE, SOCIALE E ... FAMIGLIARE”...che cosa si intende?***

Il fumo danneggia l'organismo in varia misura...partendo dalle piccole cose.



<https://www.farmacigiovannoligovernolo.com/blog>

Alitosi, ingiallimento dei denti e delle unghie, capelli fragili, accelera l'invecchiamento della pelle.

# ***“IMPLICA PERICOLOSITÀ INDIVIDUALE, SOCIALE E ... FAMIGLIARE”...che cosa si intende?***

Il fumo danneggia l'organismo in varia misura...partendo dalle piccole cose.



<https://cassinonotizie.com/2021/10/08/salviamoci-la-pelle-i-danni-del-fumo/>

Alitosi, ingiallimento dei denti e delle unghie, capelli fragili, accelera l'invecchiamento della pelle.



**DON'T LET TOBACCO**  
**TAKE YOUR BREATH AWAY**

**CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO**

**31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco**

<https://www.fondazioneveronesi.it/>

Il fumo di tabacco contiene sostanze cancerogene ed è la prima causa di tumore al polmone.

Favorisce anche lo sviluppo di altre patologie respiratorie, oltre che quelle cardiovascolari.

# Il fumo e lo sport



<https://ecplanet.org>



<https://www.runningitalia.it>

Il fumo induce:

- maggiore affaticamento, perché si riduce il tempo di esaurimento delle energie fisiche in esercizi a sforzo continuato;
- blocco parziale dell'emoglobina: l'ossigeno non riesce a raggiungere i muscoli;
- riduzione del flusso sanguigno a danno dei muscoli, cervello e apparato cardiovascolare;
- riduzione cronica della funzione respiratoria, ossia il volume complessivo di aria immessa nei polmoni.
- aumento della frequenza cardiaca a causa di un sovraccarico del sistema cardio-circolatorio.



E il **fumo passivo**? E' il principale fattore inquinante degli ambienti chiusi e provoca nel mondo oltre 600.000 morti l'anno, di cui il 28% sono bambini; contiene sostanze tossiche e cancerogene. [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

familyhealth.it

Il **fumo passivo** (o *sidestream smoke*) è costituito da **fumo di seconda mano** – quello respirato da chi sta vicino a un fumatore – e il **fumo di terzo mano** – quello che si impregna negli oggetti e che viene liberato lentamente e quindi anch'esso respirato.

LO  
SAPEVI  
CHE ?

# LA SIGARETTA ELETTRONICA

Il 2% dei trentini fuma la sigaretta elettronica;  
nella maggior parte dei casi  
con nicotina (60%).

È usata soprattutto da fumatori in aggiunta  
alla sigaretta tradizionale (64%), quindi senza  
alcun beneficio per la salute. Al contrario  
potrebbe ritardare la decisione di smettere  
definitivamente.

La percentuale di fumatori che smettono  
grazie alla sigaretta elettronica è pari a  
quella di chi prova senza ausili

<p>ITALIA 900.000 fumatori di e-cig 600.000 tabacco riscaldato</p>
--

# Che caratteristiche hanno l'alcol e il fumo?

**HANNO UN POTERE PSICOATTIVO:** alterano il funzionamento del sistema nervoso centrale

...ma anche...

**DANNO DIPENDENZA PSICHICA:** bisogno di assumere la sostanza

**DANNO DIPENDENZA FISICA:** la mancanza della sostanza provoca disturbi fisici e psichici

**DANNO ASSUEFAZIONE:** per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentare la dose

***IMPLICANO PERICOLOSITÀ INDIVIDUALE, SOCIALE E ... FAMILIARE***

Queste sono le caratteristiche delle **droghe**



**L'alcol e il fumo sono delle droghe**

Definizione O.M.S.

# APPENA SMETTI DI FUMARE INIZI A GUARIRE

## Dopo 1 settimana

il tuo senso del  
gusto e dell'olfatto  
migliorano

## Fra 3 mesi

la vostra funzionalità  
polmonare comincerà  
a migliorare

## Dopo 8 ore

il monossido  
di carbonio in  
eccesso è stato  
espulso dal tuo  
organismo

## Dopo 1 anno

il consumatore  
di un pacchetto  
di sigarette al  
giorno avrà  
risparmiato  
oltre \$4000

## Dopo 12 settimane

i tuoi polmoni  
riacquistano la capacità  
di pulirsi

## Dopo 1 anno

il rischio di una  
malattia cardiaca  
si è dimezzato

## Dopo 5 giorni

la maggior  
parte della  
nicotina è  
stata espulsa  
dall'organismo

EVERY CIGARETTE YOU **DON'T SMOKE**  
IS DOING YOU GOOD

**Quitline 13 7848**

[australia.gov.au/quitnow](http://australia.gov.au/quitnow)



Australian Government

## ...ALTRI VANTAGGI DELLO SMETTERE DI FUMARE!

Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di 10 anni superiore rispetto ai fumatori

Il respiro migliora e scompare la tosse da fumo

Diminuiscono notevolmente i rischi di patologie circolatorie e cardiache

Aumenta la resistenza fisica e la prontezza di riflessi

I denti diventano più bianchi

L'alito diventa più gradevole

Si dorme meglio

Il non fumatore russa due volte di meno del fumatore

Migliorano olfatto e gusto

Gli abiti e i capelli non hanno più l'odore di fumo

Si risparmiano soldi

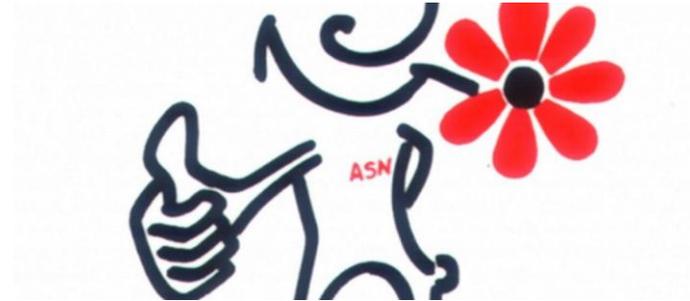


<http://www.legatumorivicenza.it/presentazione-del-corso-liberi-dal-fumo/>

## MESSAGGI O.M.S.

Il tabacco è dannoso in ogni sua forma.  
Non iniziare a fumare  
Se fumi, prova a smettere

***Obiettivo: tabacco zero!***



<https://www.iltamtam.it>

Inoltre la normativa dice: **vietata la vendita di tabacco ai minorenni!**

**Grazie, non fumo!**

<http://www.nonfumatori.it>

# Costi sociali e impatto ambientale

Suolo e acqua che vengono utilizzati per produrre la materia prima da cui si ricavano le bevande alcoliche, così come per il tabacco, vengono sottratti **alla produzione di cibo**.

L'esportazione di bevande alcoliche avviene anche verso i **mercati internazionali in particolare nei paesi impoveriti** (America Latina, Africa e Asia).

In Italia: ogni giorno in media sono 48 le persone che muoiono a causa dell'alcol

<https://www.epicentro.iss.it/alcol/aggiornamenti>



© Can Stock Photo - csp38999601



La coltivazione del tabacco richiede grandi quantità di pesticidi e fertilizzanti, che possono rivelarsi tossici e inquinare le falde idriche.

Ogni anno, solo in Italia, 14 miliardi di mozziconi di sigaretta finiscono nell'ambiente, confermandosi il rifiuto più diffuso sulle nostre spiagge (5 milioni di mozziconi). I mozziconi rappresentano il 40% dei rifiuti complessivi presenti nel Mediterraneo, davanti a bottiglie, sacchetti di plastica e lattine.

<https://www.agi.it/cronaca/news/2022-01-31/cicche-sigarette-inquinamento-ambiente-15423214/>

Il fumo è la principale causa di morte evitabile. In Italia i decessi legati al fumo di tabacco sono fra i 70000 e gli 83000. (Ministero della Salute)

# Fumo e impatto ambientale e sociale

<https://www.fondazioneveronesi.it/la-fondazione/i-video-della-fondazione/dietro-la-cortina-di-fumo>

LS Pensiero critico

**5,3 milioni di ha**  
Terreni ad uso  
agricolo ed urbano



**8Mt**  
Legname  
consumato



**22,2 miliardi di m³**  
Acqua utilizzata durante  
l'intera catena di fornitura



**3,3 Mt di Fe**  
Esaurimento di metallo  
causato



**32.4 Mt**  
Foglie verdi di  
tabacco prodotte



**125 nazioni**  
Paesi che coltivano tabacco  
a scopo commerciale



**6.48 Mt**  
Tabacco secco  
prodotto



**21 Mt di petrolio**  
Esaurimento di combustibili  
fossili causato



**6 trilioni**  
Sigarette  
prodotte

## Proviamo a chiederci...

Perché vengono utilizzati alcol e fumo?

Io sto bene quando ho a che fare con alcol e fumo?

Queste sostanze vengono cercate perché...

- danno la sensazione di facilitare le relazioni?
- fanno sentire più disinibiti?
- fanno sentire meno timidi?
- calmano l'ansia?
- aiutano a distoglierci dai pensieri negativi?
- rilassano?
- fanno sentire più grandi, emancipati, liberi?
- fanno sentire parte di un gruppo?
- l'alcol aiuta riscaldarsi quando fuori è freddo?



# Che ruolo hanno alcol e fumo nella nostra società ?



Consumo nelle occasioni di festa, ritualità e iniziazione



Consumo nei contesti di socializzazione



Consumo promosso dagli sponsor/pubblicità



Lo stile di vita è una scelta.  
E' sempre facile scegliere?



E' sempre nostra la scelta?

In base a cosa scegliamo?



## CASSETTA DEGLI ATTREZZI...

Strumenti che ci aiutano ad affrontare le sfide della vita quotidiana, ad essere più competenti nelle relazioni, a scegliere in modo consapevole...

Quali strumenti ci possono essere utili?



# “LIFE SKILLS” o CAPACITÀ DI VITA (OMS 1993)

Insieme di abilità/capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

## **LIFE SKILLS EMOTIVE:**

1. consapevolezza di sé
2. gestione delle emozioni
3. gestione dello stress

## **Life SKILLS RELAZIONALI:**

4. empatia
5. comunicazione efficace
6. relazioni efficaci

## **LIFE SKILLS COGNITIVE:**

7. risolvere i problemi
8. prendere decisioni
9. pensiero critico
10. pensiero creativo





**SALUTE:** la capacità di adattarsi e autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive della vita quotidiana.

**Cosa vorrei per me?**