

# Lettera a Tabaccologia

## Il problema del fumo rosa

Buongiorno Redazione di Tabaccologia.

Sono un vostro lettore in quanto lavoro da molti lustri nella sanità Pordenonese al Dipartimento Dipendenze.

Nella mia carriera professionale (Educatore Prof) mi sono sempre interessato della dipendenza tabagica. Sono stato responsabile del Progetto Fumo della Azienda Sanitaria della mia città dal 2003 al 2010.

Ho scritto questa lettera, quasi per gioco, ma allo stesso tempo per il grande rispetto verso la salute delle persone.

I dati in nostro possesso parlano in modo evidente della questione delicata di fumo e giovani, in particolare quello delle ragazze.

La lettera è stata pubblicata dal Messaggero Veneto in data 24.02.2016 dal giornalista Enri Lisetto a cui mi ero rivolto. Non mi aspettavo dalla pubblicazione un riscontro così positivo nei commenti com'è stato.

Se mai un giorno nella rivista di Tabaccologia ci fosse un piccolo spazio, è azzardato chiederne la pubblicazione?

Grazie a tutti e complimenti per la rivista.

**Virginio Beacco**

Azienda Sanitaria di Pordenone

## Risposta

Gent.mo Virginio

Il problema del tabagismo nei ragazzi in generale, e in particolare nelle ragazze, è un problema che da sempre ci sta a cuore e che da anni seguiamo e trattiamo su Tabaccologia. Va anche detto, purtroppo, che questo campo rappre-

senta il "tallone d'Achille" della prevenzione del tabagismo nell'ambito delle strategie di controllo del tabacco. Se pensiamo che solo in Italia fra i decessi fumo-correlati (circa 85 mila) e i fumatori che smettono ogni anno nei Centri Antifumo (su circa 20 mila accessi ai Centri la percentuale più ottimistica di chi smette ad 1 anno si aggira sul 50% pari a 9-10 mila) abbiamo circa 95-100 mila fumatori in meno, va da sé che le multinazionali del tabacco (Big Tobacco), debbano rimpiazzare questo mercato che se ne va con altri nuovi fumatori. La fascia dei ragazzi rappresenta per Big Tobacco la grande prateria dove andare ad arruolare nuovi fumatori. Pertanto volentieri pubblichiamo la tua lettera aperta a Chiara, già apparsa di recente sul Messaggero Veneto.

**Vincenzo Zagà**

Caporedattore di Tabaccologia

## Lettera Aperta IL FUMO DI CHIARA

*Se gli angeli esistono, tu, Chiara, ne sei una testimonianza col tuo volto, con i capelli così lucenti e con quegli occhi simili a due perle marine. Forse tu non te ne sei accorta ma, ahimè, le tue ali non sono più bianche, sono già grigie.*

*Non te ne sei accorta perché ogni mattina quando ti incontro prima che tu entri a scuola, sei troppo presa dall'interesse per quella sigaretta che ruota nelle tue mani e che porti ripetutamente con eleganza sulle tue rosse labbra.*

*Vorrei fermarti Chiara, lo penso tutti i giorni, per dirti "non farlo", perché io so. So che cosa ti accadrà in futuro se continuerai con questa abitudine.*

*Avrebbe senso che io lo facessi? Credo proprio di no. E poi perché*

*ascoltare un vecchio che ti dice cose strane, che ti parla di salute... quando magari i primi a fumare sono i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, i tuoi allenatori, ma soprattutto le tue tante amiche di 15 anni con le quali condividi paure, ansie, preoccupazioni, delusioni? È proprio lì che quella sigaretta si annida fingendosi tua amica Chiara, perché ti sembra di stare meglio in sua compagnia, perché la nicotina contenuta in quella sigaretta ti dà ciò di cui hai bisogno: ti calma, ti fa apparire disinvolta, ma è solo un bluff per vincere la sua partita e cercare di creare con te, cara Chiara, un vincolo che un giorno forse non lontano qualcuno ti dirà essere una dipendenza patologica. E poi alla tua età pensare a un male lontano non ti può preoccupare...è così tanta oggi la tua energia vitale, la tua esuberanza, la tua voglia di vivere.*

*Ti immagino a scuola delusa, amareggiata per un compito non riuscito, o che scappi in bagno a piangere e lei, la sigaretta, sempre più presente a fingere una consolazione effimera che non le appartiene. Ti immagino a ricreazione mentre confidi un'innamoramento alle tue più intime amiche, la tua gioia, la tua felicità senza confine, ma non libere, mediate sempre da lei, la sigaretta, che giorno dopo giorno ti vincola e ti ricatta.*

*Chiara... basta guardarti un secondo per capire che sei una ragazza intelligente. L'intelligenza è un dono straordinario dell'essere umano, ma a cosa serve? A tanto, anche a governare le nostre emozioni, soprattutto quelle che ci spingono a perdere la salute che è la risorsa più straordinaria che la vita ci abbia donato.*

*Allora Chiara, prima che tu perda le tante ricchezze che hai, prima di imbruttire i tuoi capelli con la perdita della loro lucentezza, prima di "ingrigire il tuo volto", prima di*

**Messaggero Veneto**

perdere il rosso rubino delle tua labbra, prima di soffrire nell'accorgerti che la tua memoria, la tua volontà, la tua capacità decisionale, il tuo senso critico sono molto diversi da tutte le altre ragazze che non hanno mai fumato, ti propongo un patto: decidi di smettere di fumare Chiara!

Non ti chiedo di promettere, perché poi una promessa non mantenuta dà origine al senso di colpa. Nel fumatore il senso di colpa solitamente induce a fumare ancora di più perché si sente sconfitto.

La decisione invece, è tua, personale, rinnovabile.

Decidi di non fumare per le prossime 24 ore. E se ricadrà, ricordati che la ricaduta fa parte del processo di cambiamento e non è una sconfitta. Giorno dopo giorno in ogni modo sempre più... Il giorno dopo decidi nuovamente di non fumare, finché un giorno arriverai alla sobrietà ovvero alla "Felicita" di non fumare.

Sarà facile per te smettere, Chiara,

perché vista la tua giovane età, presumo che tu fumi da poco tempo. Il legame con la nicotina ancora non c'è, sei ancora in quella che viene definita la fase di sperimentazione, che dura solitamente 3/4 anni. In questi primi anni sei tu che decidi quando fumare, come fumare, dove fumare alternando anche giorni senza fumo, ma dopo non più.

Lo puoi notare, Chiara, in quegli adulti che ti stanno vicino e che accendono la sigaretta ripetutamente quando ne hanno voglia senza accorgersene. Devi sapere che quando si abbassa il tasso nicotinico, il fumatore in automatico fuma per ristabilire quel livello di nicotina ed evitare così l'astinenza. Gli stessi adulti tentano in tutti i modi di smettere di fumare, ma con tanta fatica perché è più facile non iniziare nemmeno che smettere. I motivi non te li sto a spiegare, perché sono complessi, fidati.

Se accetterai il mio patto, Chiara, ti garantisco che il tuo legame con

la sigaretta verrà sostituito da un nuovo legame, quello con la salute, che è il tuo benessere, che è il tuo rapporto di armonia con l'ambiente sociale, che è la capacità di accettare i tuoi limiti, che poi sono anche i nostri limiti, per poi provare a superarli con le tante belle cose che hai e che abbiamo, e se non riesci? Trova la forza di chiedere aiuto alle persone che ti sono vicine e che ti vogliono bene, i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, ma anche i tanti educatori che sono presenti nei luoghi del tuo tempo libero. Ciao Chiara. Ti invio un abbraccio forte forte e mentre il mio volto volge lo sguardo verso il bosco, girandomi vedo te correre a piedi scalzi verso il mare con le tue ali nuovamente bianche: la vita è un mistero... Meraviglioso. Dedicato a Chiara e a tutte le ragazze che fumano.

**Virginio Beacco**

Già V. Presidente  
del Comitato Tecnico Regionale  
delle Tossicodipendenze

## L'EDITORIA DELLE MALATTIE RESPIRATORIE Cultura e Comunicazione



**MIDIA**  
EDIZIONI

Tel. +39 040 3720456 - [midia@midiaonline.it](mailto:midia@midiaonline.it) - [www.midiaonline.it](http://www.midiaonline.it)