

Sport senza fumo

PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELL'ABITUDINE AL FUMO TRA I GIOVANI ATTRAVERSO L'INTERVENTO DELLE SOCIETÀ SPORTIVE PROMOSSO DALLA SEZIONE PROVINCIALE DI BIELLA DELLA LEGA CONTRO I TUMORI



Antonella Fornaro

È un dato acquisito che l'età di inizio al fumo si sia abbassata negli ultimi decenni: tra il 1960 e il 1975, infatti, la maggior parte dei ragazzi iniziava a fumare tra i 18 e i 20 anni, mentre tra il 1975 e il 1990 l'età era scesa ai 14-17 anni, con un aumento importante nel numero delle donne fumatrici. Se negli anni '50 e '60 l'abitudine al fumo era piuttosto rara nel sesso femminile (circa il 20%), questa percentuale aumentò drammaticamente negli anni '70 durante i quali quasi il 50% delle donne di età compresa tra i 20 e i 24 anni fumava (1). Attualmente il periodo in cui si comincia a fumare è compreso tra i 14 e i 18 anni, ma gli studi di settore sostengono che trascorrono mediamente 2-3 anni prima che si passi dalla prima sperimentazione all'acquisizione di un comportamento stabile.

La conoscenza degli importanti rischi per la salute che il fumo di tabacco comporta stimola gli operatori a cercare di approfondire il tema dell'acquisizione dell'abitudine al fumo, andando al di là di quelli che possono essere i danni fisici, considerati poco importanti dai giovani, indagando le cause psico-sociali che inducono i giovani ad avvicinarsi al fumo e analizzando i bisogni e i cambiamenti correlati alla crescita.

Parlare di fumo in maniera verticale, trasmettendo il messaggio che fumare fa

male e orientando l'attenzione sui possibili danni alla salute si è dimostrata una strategia di intervento inefficace: l'adolescente è centrato sul presente ed è poco interessato al futuro; inoltre in epoca adolescenziale si attivano meccanismi interni che sviluppano un senso di onnipotenza che fa sentire invulnerabili ed in grado di gestire autonomamente situazioni personali anche difficili; questo senso di onnipotenza è quello che fa sì che si ascolti in maniera ripetitiva la solita frase: "Smetto quando voglio", indice di una sottovalutazione dei problemi di dipendenza fisica e psicologica che necessariamente si legano al fumare tabacco.



In adolescenza il fumo assolve specifici bisogni: entrare in un gruppo di amici, sembrare adulti, sembrare maturi e forti, destare interesse, essere come gli altri, avere successo e godere di popolarità, essere attraenti e seducenti, soddisfare una curiosità o il desiderio di sperimentare cose nuove, controllare il peso, imitare genitori o fratelli e sorelle, assomigliare a modelli esterni ecc.

Dinnanzi a questi bisogni si rende necessario trovare modalità di intervento che permettano ai giovani di essere attori

responsabili delle proprie scelte, di conoscere le possibili motivazioni e le situazioni che possono indurre ad iniziare a fumare.

Una scelta avviene in modo tanto più consapevole e maturo quanto più è il ragazzo stesso ad elaborarla.

Un metodo di intervento per la prevenzione dell'abitudine al fumo proposto dalla Sezione Provinciale di Biella della Lega contro i Tumori è quello attuato tramite il programma "Sport senza fumo", un programma che si è rivolto agli allievi delle Società Sportive di tutta la provincia ed ha visto la sua prima realizzazione nel marzo del 2004.

Fumo e sport

Gli "addetti ai lavori" (medici, ricercatori, operatori ecc.) conoscono le ripercussioni sulla salute del fumo di tabacco e l'incompatibilità del fumo con lo sport.

Sport è sinonimo di prestanza fisica, di determinazione, di libertà, di bellezza, di indipendenza, di pulizia, di sfida ai propri limiti personali.

Il tabagismo, l'abitudine al fumo, è esattamente l'opposto: è ridotta prestanza fisica (anche per via della riduzione della quantità di ossigeno nel sangue), è dipendenza, è non libertà, è non pulizia (dentro e fuori), è sfida ai limiti imposti dall'esterno, porta a conquiste fasulle, ad un'immagine positiva di sé che si basa su un oggetto e si esaurisce nell'arco di pochi minuti.

Tuttavia le multinazionali del tabacco, enti astratti, ma che fatturano migliaia di miliardi all'anno grazie ad efficaci campagne pubblicitarie, sono riuscite ad associare lo sport al fumo.

Gli interventi tramite il supporto delle Società Sportive

L'opportunità di fare prevenzione tramite le Società Sportive è sostenuta da molteplici considerazioni:

- 1 I giovani che frequentano le società sportive sono molto numerosi
- 2 La presenza di un gruppo di pari e di coetanei favorisce l'identificazione e l'adesione a modelli comportamentali condivisi
- 3 Gli istruttori sono loro stessi stimati e assurgono a modello per molti giovani
- 4 Un messaggio presentato in un contesto sportivo, se supportato da opportuni approfondimenti, permette di eliminare messaggi contrastanti (lo sportivo che fuma è impensabile)
- 5 L'opportunità di esprimere opinioni



**Cartellino rosso al fumo!
per espellerlo dallo sport
definitivamente e per sempre**



personali rafforza l'autostima e sostiene la possibilità di non sottostare alle pressioni esterne (incrementare la fiducia in se stessi ha ripercussioni sulla costruzione della personalità e sulla riuscita nella vita in generale)

- 6 L'ambiente dello sport è costituito da ragazzi di varie età: la scelta e le conoscenze dei più grandi possono essere espresse a quelli più piccoli, rafforzando la scelta

7 Praticare sport viene generalmente considerato un "buon motivo" per non fumare

8 Il fumare tabacco è un aspetto dell'Educazione alla Salute: determinare la capacità di prendere decisioni, sviluppare la consapevolezza della propria libertà e dei rischi della scelta può essere sostenuto da chi, impegnato in professioni socialmente rilevanti, si trova in una posizione privilegiata per sostenere tali processi di scelta.

Il programma "Sport senza Fumo"

Obiettivi

Gli obiettivi principali che il programma si è proposto sono i seguenti:

- 1 Sensibilizzazione e prevenzione primaria del tabagismo tra i giovani che frequentano le società sportive.
- 2 Stimolare i ragazzi a mettere in comune le opinioni e le esperienze che hanno nei confronti del fumo.
- 3 Comprendere le ragioni per cui si inizia a fumare e saper riconoscere le pressioni sociali.
- 4 Conoscere le conseguenze legate al fumo.

- 5 Favorire la consapevolezza delle capacità individuali.

Modalità di intervento

È stato bandito un concorso a premi per la realizzazione di un messaggio antifumo basato su messaggi positivi per la salute e la qualità della vita di chi pratica uno sport senza fumo (un poster, una poesia, una storia, una pubblicità, uno slogan, una vignetta, un disegno originale ecc.).

Realizzazione

La realizzazione del programma è iniziata con la presentazione del progetto alle Società Sportive del Biellese; i rappresentanti delle Società, Associazioni e Gruppi sportivi sono stati formati sul razionale e sulle modalità operative dell'attuazione del programma stesso.

A tutti gli aderenti è stato consegnato del materiale-guida consistente in una dispensa contenente:

- suggerimenti su come parlare ai giovani dei danni da fumo;
- lettera informativa per i genitori
- breve questionario da somministrare ai ragazzi per stimolare un'iniziale presa di coscienza sui numerosi fattori che spingono al fumo;
- traccia di lavoro su come far sì che i ragazzi comprendano come, dove e perché si cominci a fumare e come tenersi lontani dal fumo;
- elenco dei vantaggi di chi rimane "libero da fumo" e dei vantaggi di uno sport senza fumo;
- linee guida per la realizzazione del messaggio antifumo che i ragazzi debbono costruire in base al tema del concorso: "Sport senza fumo".

La giornata di premiazione dei lavori giudicati migliori è avvenuta all'interno di un evento pubblico durante il quale hanno partecipato numerosi testimonial di varie discipline sportive di rilievo nazionale ed internazionale; in tale occasione sono stati esposti tutti i lavori dei partecipanti; a tutti i ragazzi presenti è stato consegnato materiale per la sensibilizzazione al rimanere liberi da fumo e a stili di vita corretti.

Durante l'intero periodo di realizzazione del programma è stato curato un collegamento con gli organi di stampa e i mass media locali per la diffusione dell'informativa e la stimolazione alla partecipazione al concorso; l'evento pubblico è avvenuto grazie al coinvolgimento della Provincia di Biella.

Bibliografia:

S. Garattini, C. La Vecchia (2002): *Il fumo in Italia. Prevenzione, patologie e costi*. Editrice Kurtis - Milano