

Relazione sul Tabagismo

Per il progetto sul Tabagismo la nostra classe ha condotto un'indagine.

Il Tabagismo è una sindrome dovuta all'uso eccessivo e prolungato del tabacco: questa è la dipendenza o abitudine al fumo di sigaretta.

L'ASL di Asti ha organizzato un'iniziativa di prevenzione sul Tabagismo.

Ogni alunno della classe ha intervistato 3 conoscenti:

- UN FUMATORE
- UN NON FUMATORE
- UN EX FUMATORE.

Una volta realizzata l'intervista ci siamo divisi in gruppi ed abbiamo analizzato i dati raccolti.

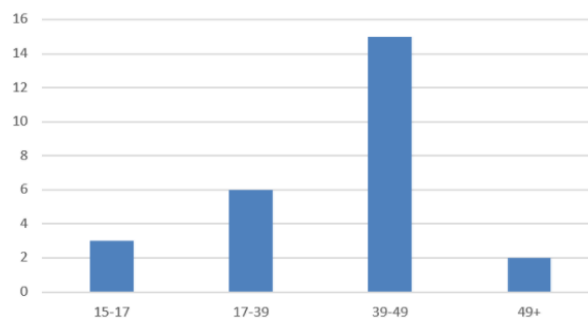
Il nostro gruppo si è occupato delle interviste fatte ai non fumatori.

Le domande da porre agli intervistati erano:

1. Perché non è un fumatore?
2. Quali sono gli aspetti positivi e quelli negativi della sua attuale condizione?
3. E' facile non avere la tentazione di provare a fumare una sigaretta?
4. Che cosa si potrebbe fare in alternativa al fumo?

L'intervista era anonima, bisognava solo specificare l'età, il sesso e la professione.

Ecco il grafico che mostra le differenze di età degli intervistati non fumatori.

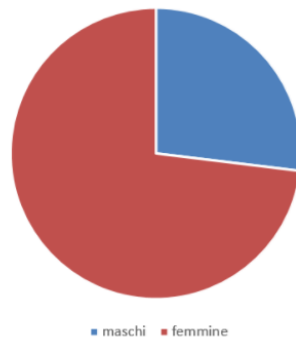


1 - Grafico sulle diverse età degli intervistati.

Dal grafico si rileva che la maggior parte dei non fumatori sono donne con un'età compresa tra i 40 e i 50 anni.

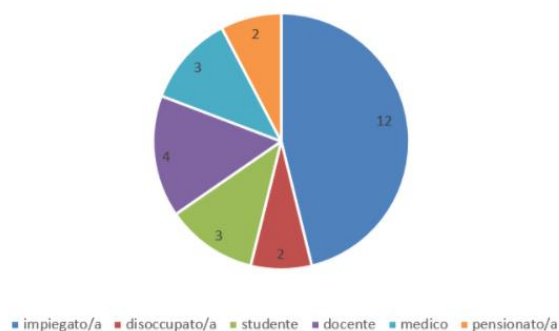
Poi c'è anche una piccola percentuale di intervistati che ha un'età compresa tra i 15 e i 17 anni e un'altra con un'età oltre i 60 anni.

Per quanto riguarda il sesso degli intervistati è emerso che:



2 - Grafico sul sesso degli intervistati.

Sulla professione degli intervistati si osserva che:

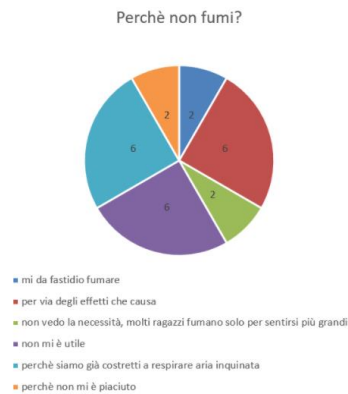


3 - Grafico sulle diverse professioni degli intervistati.

Dal grafico emerge che la maggior parte degli intervistati ha un livello di istruzione medio-alto.

I motivi per cui gli intervistati non fumano sono molteplici:

- gli effetti dannosi del fumo di sigaretta;
- hanno paura degli effetti di questo vizio, dato che hanno visto stare male o addirittura morire i loro cari o amici per tumori o altri problemi e malattie alle vie respiratorie;
- alcuni hanno provato anche solo una volta ma non sono stati soddisfatti e hanno smesso;
- non sopportano l'odore del fumo;
- alcuni non fumatori sono medici e, avendo studiato medicina, hanno potuto approfondire i rischi per la salute che provoca il fumo e per questo hanno deciso di non iniziare;
- credono che non sia utile per niente anche se molti fumatori dicono che lo fanno per rilassarsi ma, a parere dei non fumatori, ci sono molti altri modi per scaricare lo stress, anche meno costosi.



Gli intervistati adolescenti pensano che i loro amici fumatori, fumino solo per seguire gli altri e per sentirsi più grandi, senza però avere vantaggi.

Una riflessione che ci ha colpito molto dice che, tutti i giorni, siamo costretti a respirare aria inquinata dallo smog provocato dalle industrie e dalle auto che danneggia i nostri polmoni e che, di conseguenza, la condizione di essi è già fortemente compromessa.

Un altro problema è quello legato al fumo passivo. Il **fumo passivo** è il fumo che viene respirato in modo involontario da coloro che si trovano a contatto con soggetti fumatori; attualmente si ritiene che il fumo passivo sia il principale inquinante degli ambienti chiusi.

C'è un'espressione che riassume quanto detto: "Chi fuma avvelena anche te. Digli di smettere."

Questa frase aiuta a capire che non bisogna restare fermi a guardare chi sta fumando vicino a noi ma bisogna incitarlo a smettere perché, oltre a rovinare la sua salute, sta rovinando anche la nostra.

Alla domanda "Quali sono i vantaggi e gli svantaggi legati al fumo?" gli intervistati hanno risposto che:

I vantaggi sono:

- la salute non viene danneggiata;
- un notevole risparmio economico, non bisogna sempre avere l'ansia di correre a comprare le sigarette;
- non avere problemi respiratori o affaticamento polmonare;
- sentirsi meglio, molti di loro si sentono forti fisicamente e in forma;
- non avere la tosse, la bronchite, l'alito pesante, le unghie e i denti gialli.



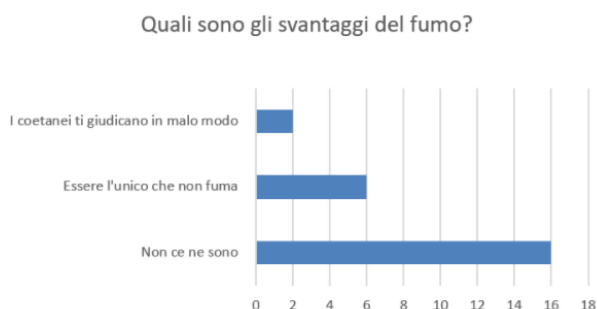
L'aspetto positivo più presente, detto dai non fumatori, è quello economico.

I non fumatori risparmiano i soldi che userebbero per comprare le sigarette, per fare attività salutari, di conseguenza grazie alla loro condizione, i non fumatori hanno una qualità di vita migliore.

Per quanto riguarda gli aspetti negativi, gli intervistati adulti, non trovano svantaggi nella loro posizione, mentre gli adolescenti ammettono di essere giudicati in malo modo dai loro coetanei e che quindi a volte rischiano di essere esclusi.

Questo fa capire che gli adolescenti sono la fascia di età più coinvolta in questo problema.

Probabilmente molti di loro iniziano a fumare per essere accettati e continuano diventando nel tempo fumatori sempre più accaniti.



Per smettere di fumare si dovrebbe riuscire a trovare le giuste motivazioni interne, per questo non è facile.

Se non si riesce da soli si potrebbero seguire dei percorsi guidati che aiutino piano piano ad abbandonare il fumo.

Per esempio certe ASL, come quella di Asti, organizzano gruppi di autoaiuto dove i fumatori trovano insieme, seguiti da esperti, le motivazioni per abbandonare gradualmente la sigaretta.

Per quanto riguarda le alternative al fumo di sigaretta gli intervistati hanno modi diversi di approcciarsi: alcuni di loro dicono che si possa trovare una sostituzione alle sigarette tradizionali tramite quelle elettroniche, mentre altri pensano che neanche le sigarette elettroniche facciano bene alla salute e che, sarebbe meglio, optare per altre attività.

Tra queste attività compaiono:

- l'attività fisica;
- la lettura;
- la conversazione.

In questo modo per rilassarsi non servirà fumare, ma semplicemente dedicarsi alle proprie passioni.

Nonostante non abbiano mai fumato gli intervistati ammettono che smettere di fumare sarebbe molto dura, e che, senza volerlo, si diventa dipendenti da questo vizio.



Un'altra alternativa al fumo potrebbe essere quella di praticare teatro per potersi esprimere, confrontare, influenzandosi a vicenda e formando un gruppo affiatato di attori.

Inoltre si possono anche realizzare spettacoli di prevenzione sulle cause e le conseguenze del fumo per cercare di ridurre questa abitudine che, a lungo andare, diventa una vera e propria malattia e dipendenza.

Nelle nostre riflessioni sono emerse le seguenti domande: *"Perché, anche se sono così dannose, le sigarette vengono e continuano ad essere in commercio? Perché, nonostante sui pacchetti delle sigarette ci siano bene in vista immagini di persone malate a causa del fumo, queste sigarette continuano ad essere vendute?"*

Probabilmente tutto è legato ad un fatto economico, ciò significa che, il denaro è più importante della salute.

Di conseguenza, da queste interviste è emerso che i non fumatori, in linea generale, vivono meglio dei fumatori e che, fumare, è una cosa inutile ma, soprattutto, dannosa.

Fumare una sigaretta dal principio fa sentire grandi. Tutto inizia così per gioco, magari per non sentirsi inferiori agli altri, poi diventa un'abitudine, un bisogno, fino a trasformarsi in una vera e propria dipendenza assai dannosa. La sigaretta contiene infatti circa 3000 sostanze dannose all'organismo, è una miscela di droghe leggere, a cui il nostro corpo mano a mano si abitua, arrivando a farci rincarare la dose.



Anche se si limitassero a fumare nelle loro abitazioni danneggerebbero comunque i loro familiari, soprattutto i figli. Gli effetti visti sopra, possono portare assai frequentemente alla morte, in quanto sono le principali cause di problemi respiratori gravi, del cancro ai polmoni ed alle alte vie

respiratorie; ma anche di altri problemi meno gravi: invecchiamento della pelle, impotenza, caduta dei capelli, alito cattivo, macchie sui denti e sulla pelle. Forse l'aspetto fisico può avere poca importanza, ma perché dobbiamo mettere a rischio la nostra salute fisica con il fumo, quando già siamo costretti a respirare un'aria inquinata?

Un'altra riflessione emersa è la seguente:

Ormai anche i ragazzi sanno che fumare fa male, ma quindi perché le persone si ostinano a voler fumare?

Prima di tutto, bisogna capire perché le persone iniziano a fumare. Di solito iniziano a fumare perché vedono qualche amico fumare, che li invita a provare, e si lasciano convincere. Dopo aver provato la prima volta, si accorgono che il fumo può essere un ottimo modo per liberarsi dallo stress e quindi iniziano a fumare proprio per liberarsi dalla tensione e dalla fatica della vita quotidiana.

I genitori possono fare qualcosa per aiutarli?

Secondo noi le minacce servono a poco ed i ricatti ancora peggiori.

Molto dipende dall'affiatamento presente in famiglia. Se l'atteggiamento dei genitori è stato di stima e di fiducia nel ragazzo, in quanto individuo che ha rispetto di sé ed agisce di conseguenza, è possibile che il ragazzo non si faccia condizionare dagli altri. In ogni caso, le "linee di comunicazione" sono aperte; parlare apertamente di ogni problema è abitudine familiare auspicabile ed apprezzata. Il problema del fumo può essere esaminato con i propri genitori: i danni all'organismo, specialmente del ragazzo che vuole diventare un'atleta; il successo a scuola; la spesa. Queste considerazioni pratiche non hanno ovviamente niente a che vedere con argomenti delicati come "giusto" o "sbagliato".

Realizzato da:

- Ardoino Marta
- Gottardi Carlotta
- Mastalia Adriano
- Conti Piervittorio
- Pizzuto Matilde
- Robino Serena
- Salerno Emanuele
- Fantozzi Federico
- Chiparo Paolo.