

ASL E "GLI AMICI DEL CUORE" INSIEME PER LOTTARE IL TABAGISMO

SCOMMETTI CHE SMETTI?

Spegni la sigaretta, partecipa al concorso e vinci!

Dire stop al fumo, ma come? Una buona opportunità per smettere di fumare è il concorso a premi *Scommetti che smetti*, organizzato da Azienda USL di Modena, Associazione "Gli Amici del Cuore" e Lega Italiana Lotta contro i Tumori. Tanti i premi in palio offerti dai numerosi partner: un computer portatile Acer Aspire 5101Wmi, un soggiorno per due persone di una settimana ad Ischia, un abbonamento alle partite del Modena F.C. per il campionato di calcio 2007-2008, due citybike, un cellulare con fotocamera, 2 coupon "Beauty Day" presso le Terme della Salvarola, tre cene per due persone, uno zaino trekking e un K-way, un borsone sportivo e un contappaspi. Senza dimenticare la vittoria più importante: la tua salute!

Partecipare è facile: possono iscriversi i residenti/domiciliati a Modena che fumano tutti i giorni da almeno un anno, hanno compiuto 18 anni e intendono impegnarsi ad abbandonare la sigaretta per il periodo dal 2 al 29 maggio 2007. C'è tempo fino al 2 maggio per compilare la scheda d'adesione e inviarla tramite posta, fax o email. E anche possono iscriversi online sul sito www.scommettichesmetti.it, dove sono disponibili informazioni e suggerimenti sulla lotta al tabagismo. I vincitori estratti dovranno dimostrare di non aver fumato (attraverso un testimone e l'esecuzione di un semplice test non invasivo) e saranno invitati alla cerimonia ufficiale di premiazione.

Il concorso *Scommetti che smetti* è organizzato nell'ambito del

Piano per la Salute della provincia di Modena in collaborazione con Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Modena, Provincia di Modena, CNA, Consorzio Modena a Tavola, Federconsumatori, Fe-

derfarma Modena, Lapam-Federimpresa, Modena Football Club, SPLCGIL.
Perché partecipare al concorso? Questa iniziativa rappresenta un'originale ed efficace occasione per chiudere con il fumo: di-

versi studi illustrano i risultati positivi raggiunti attraverso la partecipazione ad azioni analoghe di promozione della salute. Allora cosa aspetti a buttar via la sigaretta?

LA SALUTE VA... IN FUMO

In Italia la fascia critica tra i 25-44 anni.

Il fumo rappresenta una preoccupazione rilevante non solo in Italia, ma anche nel resto d'Europa e nel mondo. Nell'Unione europea il fumo costituisce la causa principale di morti prevenibili, provocando oltre mezzo milione di decessi ogni anno che, se non saranno adottate misure efficaci, rischieranno di salire a 10 milioni entro il 2030. Nel mondo cinque milioni di persone muoiono ogni anno a causa della coltivazione e del consumo di tabacco. In Italia si stima che più di 80mila decessi l'anno siano attribuibili al fumo. Il consumo di tabacco incide per circa il 90% nella genesi dei tumori polmonari, per l'80% nelle pneumopatie croniche ostruttive e per il 25% nei decessi da malattie cardiache.

In Italia - secondo i dati Istat 2005 - si è registrata una lieve diminuzione dei fumatori, sia uomini che donne, che sono passati dal 23,7% al 22%.

La fascia di età più critica è quella tra i 25-44 anni; i non fumatori rappresentano il 57,6% e gli ex fumatori il 18,1%. La percentuale più alta di fumatori si localizza nell'Italia centrale (24,3%), la più bassa al Sud (20,9%). L'età media in cui gli uomini cominciano a fumare è più bassa rispetto a quella delle donne (17,6 contro 19,5).

Nel periodo gennaio-dicembre 2005 si è registrata una riduzione complessiva del 6,1% nella quantità venduta di sigarette rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente; il calo delle vendite si è osservato per quasi tutti i prodotti del tabacco. Nel 2006 purtroppo i dati sono peggiorati: risulta che le vendite di tabacco sono aumentate dell'1,6% rispetto al 2005 e le sigarette in particolare dell'1,4%

Fonti: Ministero Salute, Centro naz. Le Prevenzione e Controllo Malattie, Rapporto "Tutela della salute dei non fumatori: un bilancio dopo due anni di applicazione della legge 3/2003 art. 51"; Amministrazione Autonoma Monopoli di Stato; Doxa-Iss.



I VANTAGGI DELLA RINUNCIA ALLA SIGARETTA

Per l'economia: risparmio di almeno 2,58 euro al giorno; smettendo di fumare un fumatore si regala dopo un anno una vacanza gratis di 15 giorni.

Per la qualità della vita: forte riduzione o scomparsa dell'emicrania, recupero di energia per tutte le attività fisiche, miglioramento della qualità del sonno, diminuzione dello stress e abbassamento della soglia psicofisica di affaticamento.

Per la salute: dopo 8 ore il fisico recupera ossigeno; nel primo mese si respira con più facilità, migliora la circolazione sanguigna, diminuisce la necessità di un tempo di recupero prolungato dopo l'attività fisica; dopo 3/6 mesi chi ha acquistato peso corporeo comincia a perderlo; dopo 1 anno si dimezza il rischio di avere un infarto, si riduce sensibilmente il rischio di avere un ictus legato al fumo; dopo 5 anni si dimezza il rischio di avere un tumore; dopo 10 anni si hanno gli stessi rischi dei non fumatori.

QUALCHE CONSIGLIO PER SMETTERE

1. Stabilite una data precisa in cui farlo e rispettate l'impegno.
2. Se invece preferite scalare gradualmente il numero delle sigarette che fumate, alcuni accorgimenti possono aiutarvi: scegliete una marca di sigarette che vi piaccia meno; riducete giorno per giorno il numero delle sigarette e non protraete lo scalaggio oltre le due settimane (ridurre ha senso solo come preparazione alla data dello stop!).
3. Nei primi tempi evitate situazioni e ambienti che associate alla sigaretta.
4. Aumentate l'attività fisica: tiene mentalmente e fisicamente impegnati, riduce la fame e fa smaltire calorie.
5. Per evitare l'aumento di peso, peraltro non automatico, si possono adottare alcuni accorgimenti: bere molta acqua, aumentare il consumo di frutta e verdura, ridurre alcolici, dolci e fritti, aumentare la pratica dell'attività motoria o sportiva.

Il 31 maggio sarà celebrata la *Giornata mondiale senza fumo*. L'appuntamento prevede varie iniziative di sensibilizzazione, estese a tutti i distretti sanitari della provincia, nei confronti della lotta al tabagismo: distribuzione di materiale informativo, incontri presso alcune scuole, consigli e suggerimenti rivolti anche a genitori e nonni per rinunciare alla sigaretta. A Modena in particolare, saranno coinvolte le scuole elementari "Rodari" (dalle ore 15 alle 17), che all'ingresso allestiranno un punto di accoglienza *ad hoc*. Alla *Giornata mondiale senza fumo*, organizzata dalla Asl, parteciperanno anche "Gli Amici del Cuore" assieme ad altre Associazioni non profit, per dare un contributo alla divulgazione delle salutari abitudini che l'evento intende promuovere.

Per conoscere tutte le manifestazioni in calendario si può contattare l'Ufficio Educazione Salute della Asl: 059.435924.