



24.4.2007

Stampa
comunicato

Per iscriversi al concorso organizzato dall'Azienda USL di Modena c'è tempo fino a mercoledì 2 maggio

“Scommetti che smetti?” Un concorso ti aiuta a dire addio alla sigaretta

Giovanni, Guido, Lina e Giuseppe l'anno scorso hanno smesso di fumare. Come ci sono riusciti? Hanno partecipato ad un concorso a premi organizzato dall'Azienda USL di Modena. Anche quest'anno l'Azienda sanitaria modenese, insieme alla **Lega Italiana Lotta contro i Tumori** e all'**Associazione Amici del Cuore**, organizza “Scommetti che smetti”, il concorso per dire basta con le sigarette. Mancano ancora pochi giorni al termine delle iscrizioni: **mercoledì 2 maggio sarà l'ultimo giorno utile per spegnere la sigaretta, impegnarsi a non accenderla per almeno quattro settimane, dal 2 al 29 maggio, e inviare il modulo d'iscrizione che è possibile trovare presso le sedi dell'Azienda USL, in farmacia o sul sito www.scommettichesmetti.it**, dove sono disponibili informazioni e suggerimenti sulla lotta al tabagismo. **Possono iscriversi al concorso coloro che fumano ogni giorno da almeno un anno, risiedono o sono domiciliati in provincia di Modena, hanno compiuto diciotto anni.**

Tra tutti coloro che parteciperanno al concorso saranno estratti i vincitori dei **numerosi premi in palio: un soggiorno per due persone di una settimana ad Ischia, un notebook Acer Aspire, 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 contapassi.**

Il concorso provinciale “Scommetti che smetti” ripercorre i passi dell'iniziativa biennale internazionale “**Smetti e vinci**” patrocinata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e declinata localmente anche dall'Azienda USL di Modena. **Nel 2006 hanno partecipato 137 persone**, dei quali **21 sono risultati vincitori** dei premi in palio e che, soprattutto, hanno vinto la loro scommessa contro il fumo. L'aspetto più importante, oltre all'originalità dell'iniziativa, è il risultato positivo. Lo scorso anno Modena ha registrato il numero più alto di aderenti al concorso tra le province dell'Emilia Romagna. Il concorso ha avuto particolarmente successo tra gli uomini di età compresa tra i 30 e i 40 anni e tra le donne con un'età inferiore ai 30 che risultano essere la fascia più numerosa tra gli iscritti.

Nel territorio modenese i fumatori sono pari al 30,3%, percentuale più alta della media regionale (28%); l'abitudine al fumo è più alta tra gli uomini che tra le donne (rispettivamente 34% e 27%).

In particolare, si sono osservati tassi alti di fumatori nella fascia d'età che va dai 25 ai 49 anni, tra gli uomini e nelle persone con basso livello di istruzione. La strada principale per smettere di fumare è l'autodeterminazione (oltre il 90% degli ex-fumatori riferisce di avere smesso da solo) e le motivazioni che hanno spinto i partecipanti alle precedenti edizioni del concorso a liberarsi della sigaretta annoverano il guadagno in termini economici, estetici e, soprattutto, di salute. "Scommetti che smetti" si presenta quale ghiotta opportunità per provare a dire basta alla sigaretta e rappresenta un'efficace attività di promozione della salute per la disassuefazione dal fumo, in linea con le indicazioni contenute nel Programma del Ministero della Salute *Guadagnare Salute*.

Il concorso è organizzato all'interno del Piano per la Salute con la collaborazione di **Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Modena, Provincia di Modena – Area Ambiente e Sviluppo Sostenibile, Modena Football Club, Federfarma Modena, Federconsumatori, SPI-CGIL, CNA, Lapam-Federimpresa, Consorzio Modena a Tavola, Associazione Modenese La Nostra Voce** e il sostegno dei **sindacati** e di **Ascom-Confcommercio**.

Per informazioni sul concorso:

800 033 033 (numero verde gratuito del Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia-Romagna)
www.scommettichesmetti.it (sito internet ufficiale dell'iniziativa)

Qualche suggerimento per spegnere la voglia di fumare

1. Smettere completamente da un giorno all'altro, eliminando ogni pacchetto di sigarette, ogni accendino e tutti gli oggetti che ricordano il fumo e informando familiari, amici e colleghi della scelta, il loro sostegno è prezioso.
2. Se la voglia di fumare è forte (la "crisi", in realtà, dura solo 3-5 minuti), bere molta acqua, fare alcune profonde inspirazioni e ricordare le ragioni che ti hanno indotto a smettere; la difficoltà a rilassarsi o a concentrarsi e altri disturbi sono legati alla dipendenza da nicotina e durano poche settimane.
3. Frequentare ambienti in cui non si fuma e limitare le circostanze che si associano alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa lavoro/sigaretta, TV/sigaretta) ed affrontarle con serenità scoprendo nuovi motivi di piacere.
4. Smettere di fumare non vuol dire ingrassare: fare attività motoria e seguire un'alimentazione equilibrata (consumando molta frutta e verdura, evita l'alcol ed il caffè) aiutano a restare in forma. Chiedere consiglio al medico e al personale qualificato.
5. Infine occorre ricordarsi che ogni tentativo di smettere di fumare è diverso dal precedente: questo potrebbe essere quello buono per dire addio alla sigaretta.