

GAZZETTA DI MODENA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE

Direzione, redazione e amministrazione: via Ricci 56, 41100 Modena, tel. 059/247.311, fax 059/218.903 - Redazione di Carpi: via Nova 28, tel. 059/698.765

Diffusione: tel. 0376/303.244 - Spedizione in abbonamento postale -45% - Art. 2 comma 20/B legge 662/96 filiale di Mantova

*Per i lettori di Modena e provincia: a richiesta con Musica classica € 10,90 - Cucina Emilia Romagna € 7,90 - Dizionario € 7,90 - Perfe di benessere € 4,50 - Uomini e no € 5,90

INTERNET: www.gazzettadimodena.it

Anno 27° - N. 112
mercoledì 25 aprile 2007
€ 1,00*

Ritorna «Scommetti che smetti» premi per chi dice basta al fumo

Chi smette di fumare non solo guadagna in salute, ma può vincere un computer o una vacanza al mare. E questo grazie al concorso a premi «Scommetti che smetti» organizzato dall'Azienda Usl assieme alla Lega Italiana Lotta contro i Tumori e all'Associazione Amici del Cuore.

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'Ausl, in farmacia o sul sito www.scommettichesmetti.it.

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 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.

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

Qualche suggerimento

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.
3. Frequentare ambienti in cui non si fuma e limitare le circostanze che si associano alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa lavoro/sigaretta).
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. Ricordarsi che ogni tentativo di smettere di fumare è diverso dal precedente: questo potrebbe essere quello buono per dire addio alla sigaretta.

Ritorna l'iniziativa promossa dall'Ausl Le iscrizioni entro mercoledì 2 maggio Ecco il regolamento

province dell'Emilia Romagna (137). Il concorso ha avuto particolarmente successo tra gli uomini 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.

Il concorso è organizzato all'interno del 'Piano per la salute' con la collaborazione di Ordine provinciale dei medici, Provincia, Modena calcio, Federfarma, Federconsumatori, Spi-Cgil, Cna, Lapam-Federimpresa, Modena a Tavola, La Nostra Voce e il sostegno dei sindacati e di Ascom-Confcommercio. Per informazioni sul concorso: 800 033 033 o www.scommettichesmetti.it (sito internet ufficiale dell'iniziativa).