

**SELEZIONATO IL CANDIDATO ITALIANO PER L'EUROPEAN SMOKEFREE  
QUITTER COMPETITION**  
CONCORRERA' IN EUROPA LA RAGAZZA VENETA: A BARCELLONA LA SUA  
ESPERIENZA DI EX FUMATRICE

L'Italia ha scelto il suo candidato per partecipare all'edizione 2009 dell'*European SmokeFree Quitter Competition*, promossa dall'European Network of Quitlines e sponsorizzata da Pfizer.

Fabiola Valentini, studentessa e lavoratrice veneta trentenne, volerà a febbraio a Barcellona insieme ad un rappresentante della Lega Italiana Lotta ai Tumori, referente in Italia della manifestazione internazionale, per testimoniare la sua esperienza di ex fumatrice.

“Per 13 anni ho fumato circa mezzo pacchetto al giorno, mi piaceva e mi rilassava. Non mi sembrava molto, ma non potevo più farne a meno!”

Dopo 13 anni di dipendenza e vari tentativi di smettere, il 1 giugno 2009 Fabiola si è finalmente convinta di essere pronta a dare una svolta alla sua vita. “Quando ho iniziato a vedere quel mezzo pacchetto come una vera dipendenza, a riflettere seriamente sui danni per la mia salute, ho realizzato che non mi piaceva più il gusto della sigaretta, il suo odore in casa o sui miei vestiti. Ogni giorno sono sempre più convinta della mia scelta”.

La sua tenacia, che le permetterà ora di concorrere con gli altri candidati provenienti da 16 Stati europei per aggiudicarsi 5.000 euro in buoni vacanza, le ha già permesso di riappropriarsi della sua vita e del suo tempo. “Non solo ho ripreso a fare sport, soprattutto ora posso di nuovo confrontarmi con la mia vita, i miei ritmi e la mia socialità più serenamente. Non ho più bisogno di cercare un distributore notturno per comprare le sigarette, alzarmi da tavola per fumare tra un pasto e l'altro o uscire da una situazione imbarazzante nascondendomi in una nube di fumo. Mi basta ripensare ai momenti di ansia e insicurezza in cui la sigaretta sembrava l'unica soluzione per sentirmi più forte, determinata e sicura di me”.