



Giornata Mondiale senza Tabacco e adolescenti: webinar e iniziative gratuite per smettere di fumare

"Impegnati a smettere di fumare" è il claim del 31 maggio 2021, Giornata Mondiale senza Tabacco. LILT, AIRC, Fondazione Veronesi e le iniziative per aiutare tutti, ma soprattutto i più giovani, a dire NO alle sigarette

di Laura Salonia

Smettere di fumare

è l'obiettivo della giornata di oggi 31 maggio 2021, dedicata soprattutto ai più giovani. In Italia, un

ragazzo su cinque tra i 13 e i 15 anni fuma quotidianamente sigarette

tradizionali e il 18% utilizza sigarette elettroniche. Nel 2018 quasi 100 mila ragazzi hanno provato a fumare entro i 12 anni. Numerose le iniziative in tutto il mondo che coinvolgono non solo le maggiori istituzioni scientifiche, ma anche i canali social più seguiti dai ragazzi.

Il webinar della LILT dedicato ai giovani

In occasione della Giornata Mondiale senza Tabacco la **LILT – Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori** invita tutti a seguire il webinar di approfondimento su <https://www.prevenireconlalilt.it/giornata-mondiale-senza-tabacco/>.

«Come LILT siamo sempre in prima linea per fornire supporto concreto a chi vuole **smettere di fumare**. Ma per riuscire a prospettare davvero un futuro libero dal tabacco dobbiamo **intervenire sulle nuove generazioni**, ovvero, battere sul tempo l'accensione della **prima sigaretta**», ha detto il presidente della LILT Nazionale Francesco Schittulli.

«Ai ragazzi non basta dire 'non fumare perché fa male', crediamo invece nell'esempio positivo da parte dei coetanei. I dati, decisamente preoccupanti, raccontano purtroppo di un **tabagismo sempre più precoce, fin dalla preadolescenza**».

Per ricevere informazioni e consigli è sempre attiva la **linea telefonica anonima e gratuita 800998877** per chi cerca aiuto per smettere di fumare (lun-ven 10-15).



Getty Images

TIK TOK e LILT: le star under 20 dicono NO al fumo

A partire da questa riflessione la LILT ha deciso di impegnarsi in una campagna su TIK TOK, ingaggiando alcuni dei giovanissimi volti più seguiti sul social **per dissuadere dal fumo gli altrettanto giovanissimi** (e numerosissimi) follower.

Noa Planas, Matteo Andreini, Antony Nano, Stella Lavagnini, Jash Lyn Gonzales, Swami Caputo sono i **Tiktokers della crew di "House of Talent"** tutti under 20 e non fumatori, **dicono no al fumo**. Insieme invitano la fanbase ad avere a cuore la propria salute, a difendersi dalla pressione sociale che spesso porta a sviluppare il vizio, e a tenere conto del pericolo del fumo passivo e delle ricadute negative del tabagismo sull'ambiente.

«Da diverso tempo portiamo avanti con il MIUR il progetto 'Guadagnare Salute con la LILT' il cui obiettivo è promuovere la cultura della prevenzione e dei corretti stili di vita anche nelle classi: la scuola rimane un contesto fondamentale per raggiungere i ragazzi e trasmettere concretamente il valore della salute», conclude Schittulli. Smettere di fumare per proteggere denti e gengive

Gli esperti della **Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP)** ricordano che smettere di fumare è indispensabile anche per la **salute della bocca**. L'impatto negativo del fumo anche sul **cavo orale** è infatti poco conosciuto e spesso sottovalutato. Un'indagine recente ha dimostrato come pochi fumatori siano riusciti a utilizzare il **lockdown per interrompere la dipendenza** da sigarette. Meno di uno su due ha cercato di smettere per avere uno stile di vita più sano, essere più forte contro il coronavirus e non danneggiare i conviventi non fumatori. La maggioranza invece non ha cambiato le sue abitudini o ha addirittura **fumato di più per la difficoltà nel gestire ansia e stress** da pandemia.

Paura ansia e stress nemici della salute

«I dati raccolti in Italia sui comportamenti durante il lockdown confermano quanto verificato dagli studi internazionali: paura, ansia e stress da pandemia siano stati per molti un ostacolo alla cessazione del fumo. Ci si è letteralmente **aggrappati alla sigaretta per gestire le emozioni negative**: così circa **il 30% ha fumato di più**, **il 15% ha visto ridursi la motivazione a smettere**», spiega Luca Landi, presidente SIdP.

Per informazioni rivolgersi al **numero verde gratuito: 800144979**.

Covid più pesante nei fumatori

«La potenziale **maggiore gravità di Covid-19 nei fumatori** invece deve e può essere utilizzata come un'informazione dal grosso impatto emotivo, tale da poter convincere alla cessazione del fumo. Questo è ancora più importante nei **pazienti con parodontite** che sono fumatori e che stanno manifestando un forte disagio psicoemotivo a causa della pandemia: lo **stress** è uno dei motivi principali per cui non si riesce a fare a meno di fumare, mettere in atto strategie di controllo dello stress è quindi essenziale perché la 'triade' fumo, stress e placca batterica è potenzialmente esplosiva per la salute orale», conclude l'esperto.

Smettere di fumare velocizza la guarigione

I parodontologi sottolineano che smettere di fumare è però un investimento di salute, perché i **fumatori sono più fragili di fronte al Covid-19** e anche perché le sigarette danneggiano la salute orale.

Le sigarette aumentano la deposizione di placca batterica e così **chi fuma ha un rischio da due a tre volte più elevato di andare incontro a parodontite**, l'infiammazione grave delle gengive che può portare fino alla perdita dei denti.

Il fumo incide anche sulla risposta terapeutica dei pazienti, peggiorando o



rallentando la guarigione a seguito di trattamenti o interventi di chirurgia orale. Chiedere supporto per il percorso antifumo aiuta ad aumentare le chance di successo e gli esperti danno suggerimenti per non ricascarci: dalla respirazione profonda alle attività piacevoli alternative, è importante mettere in atto **piccoli trucchi per frenare il desiderio** di accendere la sigaretta.

AIRC: 4 video per smettere di fumare

Fondazione AIRC è in prima linea con un **poker di campioni** per informare con **4 nuovi video** l'opinione pubblica e soprattutto i ragazzi sull'importanza della prevenzione e dello **stop a tabacco e nicotina**.

Capitano della squadra AIRC è **Gianmarco Tamberi**, campione mondiale di salto in alto. Gimbo quest'anno rilancia il suo impegno rivolgendosi in modo specifico agli adolescenti e alle adolescenti per metterli in guardia dai danni della sigaretta:

Mara Navarria, campionessa del mondo di spada, ha accettato con slancio l'invito a far parte di questo poker di campioni. Nella sua Pillola di Salute ricorda i principali fattori di rischio che possono stimolare lo sviluppo del cancro e invita tutti ad adottare comportamenti salutari per mantenerci in forma:

Gaudiano, vincitore del Festival di Sanremo 2021 nella sezione Nuove Proposte, ha perso il padre per un tumore e ha scelto di impegnarsi in prima persona per dissuadere i ragazzi dall'utilizzo di sigarette elettroniche e a riscaldamento di tabacco, spesso usate nella falsa convinzione che siano innocue:

iO Donna Beauty Club

Entra in un club fatto di novità,
consigli personalizzati ed esperienze esclusive

Margherita Granbassi, campionessa olimpionica di fioretto e da moltissimi anni Ambasciatrice AIRC. A lei il compito di fornire tre consigli sul perché sia fondamentale non fumare o comunque smettere:

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

