



NO AL FUMO! TE LO DICE TIKTOK

Per battere sul tempo la prima sigaretta, il messaggio, forte e chiaro, arriva dagli influencer del social più amato dagli adolescenti, protagonisti della campagna LILT contro la dipendenza. La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori offre anche percorsi ad hoc a chi vuole smettere

di Maria Simona Lugli

I NOSTRI ESPERTI



Prof. Francesco Schittulli
 Presidente nazionale LILT
 Roma



Dott.ssa Katia Tixon
 Psicologa
 SOS LILT
 numero verde:
 800998877

Il primo tiro? Tra i 14 e i 17 anni. Si comincia in terza media o al liceo perché ci si sente grandi, c'è la voglia di trasgredire e per essere accettati dal gruppo; poi si continua con una media di 10 sigarette al giorno. Ecco perché, quest'anno, la LILT, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, ha deciso un nuovo approccio, originale e di successo, per la sua campagna contro il fumo. Per dissuadere i giovanissimi, ha ingaggiato alcuni influencer di TikTok, della crew di "House of Talent" (*houseoftalent.it*; Ig: *@houseoftalent.it*), rigorosamente under 20 e tra i più popolari sul canale social preferito dagli adolescenti. Le giovani star hanno risposto all'invito con una serie di stories sui loro profili (visibili anche sulla pagina Instagram *liltnazionale*), in cui a modo loro, ballando, mimando, spezzando con un gesto deciso la sigaretta davanti alla telecamera, hanno lanciato ai loro coetanei

un definitivo *#noalfumosiallavita!* Invitano i follower a rifiutare il primo tiro, anche quando lo offrono gli amici, a non farsi condizionare dalla massa, a non fumare perché danneggia salute e ambiente, a riflettere sui pericoli del fumo passivo. Bingo! Appena postate, in poche ore, le stories hanno raggiunto più di 600mila visualizzazioni. «Considerando che i dati raccontano di un tabagismo sempre più precoce, fin dalla preadolescenza, è fondamentale intervenire sulle nuove generazioni, per battere sul tempo la prima sigaretta», commenta il professor Francesco Schittulli, presidente della LILT nazionale. «Ecco perché abbiamo pensato di parlare ai ragazzi usando il loro linguaggio. Non basta dire: "non fumate perché fa male", crediamo invece nell'efficacia dell'esempio positivo dei coetanei, come le giovani star di TikTok, più incisivo di qualsiasi regola e ammonimento».

MEITY





I Tiktokers per LILT

Nelle loro stories invitano i followers a dire #noalfumosiallavita. Da sinistra, in alto: Noa Planas, Matteo Andreini, Stella Lavagnini, Jash Lyn Gonzales, Swami Caputo e Antony Nano.

I ragazzi fumano per stare con gli altri e condividere

È infatti nel gruppo dei pari dove, di nascosto dai genitori, di solito avviene l'iniziazione. Gli adolescenti, lo conferma la recente ricerca sul tabagismo condotta da GPF - Inspiring Research per LILT, hanno un vissuto ambivalente rispetto al fumo, nonché una percezione distorta del pericolo: è qualcosa di sgradevole sì, ma divertente, che genera appartenenza e momenti di condivisione in un contesto di emulazione dei coetanei. I ragazzi, anche se identificano il fumo come nocivo per la salute, grazie alla scuola e ai genitori, per contro si autoconvincano che "non è poi così pericoloso", pensano che lo sia molto di più, per esempio, l'inquinamento atmosferico, l'aria che si respira soprattutto in città. «Nel passaggio poi da teenager a giovani adulti la dipendenza dalla sigaretta si radica e consolida, motivata dalla necessità di gestire l'ansia e lo stress, magari a causa dello studio o dell'ingresso nel mondo del lavoro», interviene il professor Schittulli. Così il consumo aumenta fino a 20 "cicche" al giorno. «L'età del primo tiro quindi è una fase cruciale, in cui è anche più facile smettere proprio perché il consumo di tabacco è più sporadico, legato alla sfera sociale e la dipendenza non è ancora sviluppata», conclude il presidente.

Le donne sono le prime a voler smettere

Dalla stessa ricerca emerge poi quanto il sovraccarico di responsabilità spinga le donne, tra i 25 e i 45 anni, a cercare un attimo di tregua nella sigaretta o di conforto dal senso di solitudine che colpisce dopo aver avuto un bimbo. La maggioranza infatti smette di fumare in gravidanza ma dopo il parto, spesso già in allattamento, riprende. Tutte sono accomunate dal senso di colpa, sanno di essere un esempio negativo, soprattutto nei confronti dei figli. E sono proprio le donne che più si rivolgono ai gruppi di disassuefazione al fumo (GDF) promossi dalla LILT nell'ambito delle iniziative di prevenzione oncologica primaria, volte cioè a ridurre i fattori di rischio. A chi vuole smettere di fumare la Lega offre supporto sia con il numero verde SOS LILT 800998877, una linea nazionale anonima e gratuita, sia presso le associazioni provinciali con un programma terapeutico di incontri per combattere la dipendenza. «I corsi di disassuefazione al fumo sono rivolti a chi ha maturato una forte motivazione ad abbandonare la sigaretta, ecco perché prima di iniziare il percorso c'è un colloquio individuale con uno psicologo o un counselor per valutare se è il momento giusto per smettere», spiega la dottoressa Katia Tixon, psicologa della linea SOS LILT. Superare la dipendenza richiede un cambiamento importante delle proprie abitudini: ecco perché è sconsigliato se il fumatore sta attraversando un periodo di forte coinvolgimento emotivo, come un nuovo lavoro, un trasloco, ma anche una separazione o una fase di stress relazionale.

Il primo passo per dire no: capire il perché

«I gruppi di disassuefazione al fumo (GDF) utilizzano tecniche e strategie psico-comportamentali, con l'obiettivo di ridurre gradualmente il numero di sigarette per arrivare, entro una data limite, a smettere completamente. Il traguardo comune e il sostegno reciproco dei partecipanti sono fondamentali per la motivazione», spiega la psicologa. «Fase indispensabile del percorso è l'auto osservazione: il fumatore dovrà perciò tenere un diario in cui annotare ogni volta che ha voglia di fumare, per esempio dopo pranzo o in una pausa dal lavoro; nei momenti di tensione professionale o familiare, o ancora fuori con gli amici. →

Un gesto rivelatore

Il modo in cui si tiene la sigaretta tra le dita esprimerebbe alcuni aspetti della personalità: uno spunto della campagna Lilt per riflettere sulla dipendenza.



INSICURA, TORMENTATA



FRAGILE, SCONTROSA



DEBOLE, IN CERCA DI SCAPPATOIE



FACILE AL NERVOSISMO



I fumatori in Italia sono 11,3 milioni, pari al 26,2% della popolazione. Per il 25,7% uomini (5,5 milioni) e il 26,7% donne (5,8 milioni)

→ Prima che scatti l'accendino, dovrà descrivere anche lo stato d'animo e l'intensità del bisogno. Lo scopo è rendere chi fuma più consapevole e meno schiavo dell'abitudine, aiutandolo così a sostituire più facilmente l'atto del fumare, togliendo al gesto l'importanza che riveste nel quotidiano», continua la dottoressa Tixon. «Sappiamo perfettamente che non è facile, molti fumatori vivono l'abbandono della sigaretta quasi come un lutto, come la perdita di una parte di se stessi».

Un percorso personalizzato

Si accede ai programmi LILT contattando il numero verde SOS LILT, da cui si viene indirizzati alle associazioni provinciali. Il percorso, individuale o di gruppo, prevede 9 incontri di circa un'ora e mezza, e successivi follow up. Il costo è di circa 60 €. Le sedi locali hanno in parte ripreso le sedute in presenza, nel rispetto delle norme anti Covid; molte continuano con quelle online. Si può anche decidere di avere un supporto solo telefonico. Il protocollo non prevede l'uso di farmaci, ma si può affiancare semmai ai sostitutivi nicotinici come cerotti e gomme, anche se non rientrano nel metodo della LILT; la sigaretta elettronica non viene considerata tale perché implica la stessa gestualità e quindi non spinge a rimuovere l'atto del fumare. «Il nostro orientamento non è imporre un metodo su un altro, ma consigliare un percorso che più si avvicina alla storia personale del fumatore e quindi più efficace», conclude l'esperta.



UN GESTO ANTI ECOLOGICO

Il fumo brucia risorse naturali e inquina. Un fenomeno sottovalutato così come la dipendenza. Giulia Veronesi, *Hai da spegnere?* (Sonzogno, 16 €).

ANCHE SVAPARE DÀ DIPENDENZA

Quasi il 42% degli adolescenti fumatori (14-17 anni) usa la sigaretta elettronica. Lo dicono i dati di un nuovo studio dell'Istituto superiore di sanità, svolto in collaborazione con l'Istituto farmacologico Mario Negri. «Il suo uso è molto diffuso tra i giovani perché ritengono che faccia meno male di quella tradizionale», interviene il professor Francesco Schittulli, presidente nazionale LILT. «Dobbiamo essere onesti: è vero che ci sono meno effetti collaterali per la salute, però la e-cig contiene sostanze aromatizzanti che possono essere dannose; scompare la combustione del tabacco, ma sono presenti quantità variabili di nicotina, quelle che portano all'assuefazione». Inoltre, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) conferma che i ragazzini che svapano hanno il doppio delle probabilità, rispetto ai coetanei che non lo fanno, di diventare fumatori di sigarette tradizionali nel corso della loro vita.



Ecco quanto si risparmia

Considerando che gli Italiani, in media, fumano 10,9 sigarette al giorno e che un pacchetto costa 5 € il risparmio è di:

