

► **Sii sportivo**  
**– non fumare**



# ► Sii sportivo – non fumare

**E' una cosa evidente. Gli sportivi che non fumano non hanno subito il fiatone, continuano a correre – e si sentono meglio.**

Negli sport che richiedono resistenza, come corsa, nuoto, ciclismo, la differenza è particolarmente evidente. I non fumatori possono accumulare più ossigeno; quindi si affaticano meno. E ancora: durante il riposo essi presentano un polso più lento; durante la corsa quindi mantengono un'andatura più veloce. In altre parole, il fumo provoca un calo di rendimento. Inoltre, quelli che nello sport sono più capaci, sono generalmente a proprio agio nella loro pelle anche in tutte le altre attività. Non è il caso di parlare subito di corse o maratone di molti chilometri. Provi a chiedersi: come mi muovo normalmente? Uso la macchina per fare la spesa? Quante ore rimango seduto davanti al televisore o al computer? Nel mio stile di vita quotidiano c'è posto per svol-

gere attività fisiche: andare a fare la spesa a piedi o in bicicletta, salire le scale a piedi anziché in ascensore ecc.

## ► Più fumo – meno resistenza

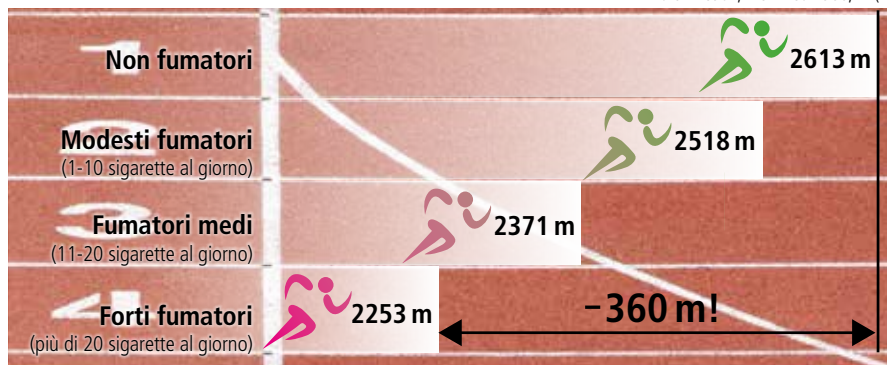
### Corsa di 16 chilometri

Anche fra i partecipanti che partono nelle stesse condizioni quanto ad allenamento, peso corporeo ed età, i fumatori impiegano un minuto in più per ogni 4 sigarette fumate quotidianamente.

### Corsa di 12 minuti

Indagini sui militari di leva lo confermano: fumare diminuisce la resistenza.\* 19-enni non fumatori raggiungono in media 2613 metri. Quelli che consumano quotidianamente 20 o più sigarette fanno 360 metri in meno. Da quanto più tempo questi giovani uomini fumano, tanto inferiori sono le loro prestazioni.

\*Marti B. et al., Prev Med 1988; 17(1)



## ► Quali reazioni provoca il fumo nell'organismo?

Il fumo di sigaretta contiene più di 7000 componenti. Di questi tre sono particolarmente conosciuti.

### **Nicotina**

La nicotina ha effetto stimolante o calmante, crea però dipendenza. I vasi sanguigni si restringono, i battiti cardiaci si fanno più frequenti e l'organismo richiede una maggiore quantità di ossigeno, cuore e circolazione sanguigna vengono così, a lunga scadenza, sovraccaricati inutilmente. A causa dell'assuefazione alla nicotina, smettere di fumare è difficile come liberarsi dell'alcol, dell'eroina o della cocaina.

Chi pratica regolarmente sport fa molto per la sua salute. Per donne e uomini in età lavorativa significa, ad es. fare movimento per 30 minuti cinque volte alla settimana in attività quotidiane o praticando sport di media intensità. Chi preferisce sport o movimento di maggiore intensità raggiunge lo stesso obiettivo con un allenamento di un'ora e un quarto alla settimana o 15 minuti cinque volte alla settimana. Naturalmente è anche possibile combinare media e alta intensità.

### **Catrame**

La massa vischiosa si deposita nelle vie respiratorie e nei polmoni e può causare bronchite cronica e enfisema polmonare. Tali depositi possono provocare cancro ai polmoni.

### **Monossido di carbonio**

Questo gas tossico impedisce il legame dell'ossigeno ai globuli rossi. L'ossigeno è di importanza vitale per il metabolismo. Chi fuma molto assume fino ad un 15 per cento in meno di ossigeno.

## ► Come smettere di fumare?

È la preparazione che fa riuscire o fallire un tentativo di smettere di fumare. Cominci da oggi a prepararsi mentalmente a quando lei smetterà di fumare.

- Ha già provato in passato di smettere di fumare? Che esperienze ha avuto? Cosa l'ha aiutata? Cosa le ha fatto mandare a monte le sue intenzioni?
- Quali difficoltà potrebbero ripresentarsi? Elabori un piano su come potrebbe superarle.
- Informi familiari ed amici che smetterà di fumare. Inviti una persona che le sia vicino a sostenerla attivamente nella sua decisione.
- Diversi farmaci aumentano le probabilità di disintossicarsi con successo dalla nicotina. Si faccia consigliare sui diversi medicinali per la disassuefazione dal fumo nell'ambulatorio del suo medico o in farmacia.

- L'opuscolo «Obiettivo non fumare: così può liberarsi del fumo» è una guida per liberarsi da soli del consumo di tabacco. L'accompagna passo dopo passo dai primi preparativi fino al tener duro con le proprie forze dopo aver smesso di fumare. Può richiedere gratuitamente l'opuscolo in [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch); oppure scaricarlo in PDF.

### ► Coaching online

Il coaching raddoppia le sue probabilità di smettere di fumare. Il programma la accompagna per e-mail per diversi mesi mentre lei smette di fumare. Il coaching online è gratuito. Si può iscrivere in [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch); (francese, tedesco, italiano, inglese, spagnolo, portoghese). Il coaching è disponibile anche come app (inglese, francese, tedesco).

### ► Linea Stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente. I fumatori mentre smettono possono farsi accompagnare dalla Linea Stop tabacco e hanno la possibilità di ricevere diverse chiamate e consulenze durante la fase di disassuefazione dal tabacco.

Per telefonate in tedesco, francese e italiano la Linea Stop tabacco è raggiungibile al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle 11.00 alle 19.00 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le lingue albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco esiste un numero telefonico specifico per ciascuna:

**0848 183 183 albanese**


**0848 184 184 portoghese**

**0848 185 185 spagnolo**

**0848 186 186 serbo/croato/bosniaco**

**0848 187 187 turco**

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di un esperto della Linea Stop tabacco.

**at**   
Associazione svizzera  
per la prevenzione del tabagismo  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

#### Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)



**Associazione  
non-Fumatori**

Casella postale 7 | 6963 Pregassona

Telefono 079 2540 01 01

[asn@swissonline](mailto:asn@swissonline) | [www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)