

# ► Mantenersi liberi dal fumo anche a casa

## Smettere di fumare: chi ben comincia è già a metà dell'opera.

Per farcela davvero a smettere di fumare una cosa determinante è la scelta del metodo giusto per smettere. Le consulenti della **Linea nazionale stop tabacco** sono preparate in modo specialistico per informare in modo preciso sui diversi metodi di disassuefazione provati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare da consulenti quando smettono di fumare e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere fino a quattro chiamate telefoniche e consulenze. Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero **0848 000 181** dal lunedì al venerdì, dalle 11,00 alle 19,00 (8 ct. al minuto da rete fissa).

Per le lingue **albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco** esiste un numero telefonico per ciascuna:

0848 183 183 albanese

0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Chi compone il numero desiderato, riceve entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

**Chi preferisce riuscire da solo a smettere di fumare** trova un valido appoggio nel programma gratuito di autoaiuto «Stop tabacco». Al programma si accede direttamente da **www.stop-tabac.ch**. La documentazione può però essere richiesta anche telefonicamente allo 031 599 10 20 presso l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo.

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

### Altre informazioni e prospettivi:

Telefono 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35  
info@at-schweiz.ch www.at-svizzera.ch

Autore: Nicolas Broccard, Büro Context, Berna Grafica: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA



Associazione Svizzera  
Non-Fumatori  
Casella postale 4 6963 Pregassona  
Telefono 079 240 01 01 Fax 091 940 44 44  
Mail: asnf@swissonline.ch www.nonfumatori.ch



# ► Mantenersi liberi dal fumo anche a casa

**Bambini, ragazzi e adulti non fumatori possono essere considerati tutelati in modo efficace dai danni alla salute provocati dal fumo passivo solo quando anche a casa respirano un'aria libera dal fumo.**

Già minime quantità di fumo di tabacco fanno male alla salute. Perciò non si possono stabilire valori limite per il fumo passivo. Se i fumatori aprono la finestra, si rifugiano in un'altra stanza

o mettono in funzione il condizionatore, tutt'al più sparisce l'odore del fumo. Ma le piccolissime sostanze tossiche del fumo di tabacco continuano a rimanere sospese dappertutto nell'aria.

## ► Vantaggi per tutti

Se a casa si è liberi dal fumo

- I bambini sono molto più raramente soggetti a malattie provocate dal fumo passivo,
- si riduce il rischio che i ragazzi comincino a fumare,
- i ragazzi e gli adulti fumatori che desiderano smettere riescono più facilmente a non fumare,
- gli abiti non puzzano di fumo di tabacco.

## Si protegga così dal fumo passivo

- Renda chiaro che la sua abitazione e la sua automobile debbono essere libere dal fumo,
- pretenda da amici e conoscenti che, in presenza sua e dei suoi figli, non accendano sigarette,
- si adoperi perché anche asilo e scuola siano liberi dal fumo,
- frequenti solo ristoranti e locali del tutto liberi dal fumo.

## ► I genitori sono un modello

I genitori sono fra i modelli più importanti per i loro figli. Essere un modello significa fra l'altro mostrare i punti di forza e di debolezza. Se i genitori fumano, a casa possono ugualmente mettere in discussione il consumo di tabacco. Se i genitori non fumano, possono presentare a casa questo comportamento come regola incontrovertibile.

Quando i ragazzi cominciano a fumare regolarmente, sono diversi i motivi in gioco. Oltre alla

curiosità, ai compagni che fumano, alla pressione del gruppo, al desiderio di essere grandi, ad attraenti immagini pubblicitarie, un ruolo lo giocano anche genitori o fratelli che fumano.

È dimostrato che i bambini che crescono in case libere dal fumo diventano più raramente fumatori, rispetto ai bambini i cui genitori o fratelli consumano sigarette.

## ► Dati di fatto

### Il fumo passivo è veleno per la salute

Il fumo passivo è formato dal fumo di tabacco della brace della sigaretta e da quello espirato dai fumatori. Il fumo passivo contiene più di 250 sostanze chimiche note come tossiche o cancerogene. Se i bambini sono esposti al fumo passivo, inspirano tante sostanze tossiche o cancerogene come i fumatori.

- Nei bambini il fumo passivo rallenta la crescita dei polmoni e provoca malattie dell'apparato respiratorio, otiti dell'orecchio medio e asma. Un attacco grave di asma può mettere a rischio la vita di un bambino.
- In età scolare il fumo passivo provoca soprattutto stimolo a tossire, catarro in gola e faringe, respiro con ansimo e insufficienza respiratoria.
- In caso di adulti non fumatori, il fumo passivo fa innalzare il rischio di cancro ai polmoni e quello di disturbi cardiaci.

### Quanti bambini e ragazzi sono esposti, in casa, al fumo passivo?

Dalla ricerca svizzera sulle difficoltà respiratorie e le allergie nei bambini in età scolare, SCARPOL, nel 1992/93, è risultato che il 47 per cento di tutti gli alunni d'età compresa fra 6 e 14 anni a casa fumava involontariamente il fumo di altri. Per questa fascia d'età non sono disponibili dati attuali sul fumo passivo in casa.

A metà degli anni Novanta in Svizzera fumava circa

un terzo della popolazione a partire dai 15 anni. Nel 2006, come risulta da un'indagine svizzera sul consumo di tabacco, fumava il 29 per cento dei 14 - 65enni. Il che corrisponderebbe ad una diminuzione di un buon decimo. Anche se oggi spesso in casa propria probabilmente si fuma più spesso quando si è soli o soltanto in terrazzo o in giardino, è ancora approssimativamente il 40 per cento dei bambini e dei ragazzi in età scolare che in casa è danneggiato dal fumo di tabacco.

### Spesso i ragazzi fumano involontariamente il fumo di altri

I ragazzi e i giovani adulti sono più spesso esposti al fumo passivo rispetto alle persone più anziane. Risulta dalla ricerca svizzera sul consumo di tabacco. Uno dei motivi principali è che le persone giovani vanno più spesso a manifestazioni in cui si può fumare, inoltre molti ragazzi accendono loro stessi la sigaretta.

Anche sul posto di lavoro i giovani lavoratori sotto i 25 anni (compresi coloro in un percorso di formazione) sono i più esposti al fumo passivo. Probabilmente i giovani impiegati di una ditta fumano assieme durante la pausa, anche in presenza di non fumatori.