

il Resto del Carlino

CRONISTI in CLASSE



BPER:
Banca

SCUOLA FASSI DI CARPI

Fumo? Le nostre nonne hanno smesso

Si inizia per gioco o per stare insieme, poi ci si rende conto di quanto sia sbagliato

LA RIFLESSIONE

Senza sigarette il mondo è migliore

UN MONDO civile è un mondo dove esistono delle regole e vengono rispettate da tutti; senza regole la nostra vita sarebbe un caos. Ad esempio se non rispettiamo i segnali stradali non sarà possibile evitare gli incidenti ed in un certo senso è lo stesso col fumo e le buone maniere che dovrebbero diventare la normalità. Se non ci fossero tutte quelle persone che fumano e poi buttano i mozziconi per strada, sui marciapiedi, in piazza o vicino alle scuole, vivremmo in un mondo molto più pulito. Troppe volte abbiamo ascoltato dai Tg di incendi divampati proprio perchè qualche persona sconsiderata ha gettato dal finestrino della sua auto la sigaretta. Arrivare in un ospedale e vedere davanti all'ingresso tante persone che si fermano a fumare prima di entrare sembra assurdo. Per i fumatori può essere una cosa normale, ma non è così perchè ci sono molte persone che sono ricoverate proprio in quell'ospedale perchè hanno avuto seri danni provocati dal fumo. Un adulto che fuma infine può essere la causa di una cosa molto pericolosa per i ragazzi. Sapete quale? L'emulazione. I ragazzi vedono gli adulti come modello da seguire (soprattutto i genitori), quindi se vedono il proprio genitore fumare perchè non potrebbero farlo anche loro? Curiosità: il Ministero della Salute ha promosso diverse campagne per invitare le persone a non fumare o a smettere. Ci è sembrata molto importante la Giornata mondiale senza tabacco, celebrata il 31 maggio.

**Daide Ciminelli,
Gianmaria Munari e Nicola Contrera**

TUTTI SANNO che fumare fa male e che aumenta moltissimo il rischio di malattie. Si parla tanto dei danni provocati dal fumo, ma raramente si mettono in risalto le persone che hanno dimostrato di avere una forza di carattere in quanto hanno smesso di fumare. Noi della 1G abbiamo deciso di farlo. Abbiamo intervistato tre persone che hanno deciso di dare un taglio a questo tipo di dipendenza e la loro vita è sicuramente migliorata sotto tanti punti di vista. Le persone scelte sono le nostre tre super nonne.

Quando e perché hai iniziato a fumare?

«Avevo 37 anni – spiega Immacolata, nonna di Carlotta – e all'inizio erano solo poche sigarette al giorno. Una mia collega fumava in ufficio (in quel tempo si poteva fumare durante il lavoro) e quando lo faceva pulivo il portacenere e aprivo le finestre a causa del cattivo odore. Lei ridendo mi disse che se avessi iniziato a fumare, mi avrebbe dato meno fastidio. Iniziata a farlo cercando sempre di mantenere un controllo, fuman-



do poche sigarette al giorno». Anche la sig.ra Patrizia, nonna di Martina, ci racconta la sua storia: «Ho iniziato a fumare quando ero molto giovane; ero con degli amici e loro fumavano. Anche se a me dava fastidio l'odore, cominciai a vedere che quel momento creava molta complicità nella comitiva e da lì iniziai». Così la sig.ra Franca, nonna di Caterina: «Ho inizia-

to per curiosità o per gioco, di fatto non c'era un valido motivo. Ricordo che una sera ero a Roma, sul Gianicolo ai piedi della statua di Garibaldi insieme a mio cugino Beppe ed alcuni amici. Per imitazione e un pò per scherzo, fumai la mia prima sigaretta, la seconda dopo dieci anni. Solo tempo dopo capii in che guaio mi aveva portato quella bravata».

Come mai hai smesso?

Nonna di Carlotta: «Avendo dovuto assistere una persona di famiglia a me molto cara, malata per colpa del fumo, ho avuto modo di riflettere dato che sono stata accanto a lei molti giorni in ospedale. Vedevo in reparto persone sofferenti e malate e un giorno, che mai dimenticherò, cercai il cestino più vicino e stringendo forte il pacchetto lo buttai. Da quel momento non fumai mai più una sigaretta». Nonna di Martina: «Un amico molto caro si è dovuto operare ai polmoni. Lui ostinato continuava a fumare e dopo molti giorni di ospedale hanno dovuto fare un secondo intervento perchè aveva il cancro. Quell'esperienza mi ha fatto trovare il coraggio di smettere». Nonna di Caterina: «Dopo aver fumato per vent'anni ho capito che stavo danneggiando la mia salute e quella di chi mi stava accanto e una sera decisi di non fumare più. Lo dovevo ai miei figli e ai miei nipoti».

**Caterina Cornetto, Carlotta Casolari, Martina Sorrentino
Classe 1 ^ G**

IDATI TANTI I RISCHI, A PARTIRE DAL CANCRO PER ARRIVARE ALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

E' una dipendenza: occorre tanta forza di volontà

ADOLESCENTI: motivazioni e abitudini al fumo.

Inalare volontariamente il fumo di tabacco può avere come conseguenze il peggioramento della salute del fumatore. A causa della nicotina introdotta nel corpo si elevano notevolmente i rischi di: cancro in svariate parti del corpo, patologie ai polmoni o ancora malattie cardiovascolari. Come se non fosse abbastanza, l'uso del tabacco contribuisce ad aumentare il rischio di: aborto spontaneo per le fumatrici in gravidanza, nonché di parti prematuri ed asfissia da parte del feto. Naturalmente tali rischi riguardano anche i maschi, perchè per loro aumenta il rischio di una disfunzione erettile.

Anche il fumo passivo è allo stesso modo dannoso: esso viene involontariamente respirato da persone non fumatrici che stanno nelle vicinanze di fumatori. I dati che abbiamo scoperto facendo delle semplici ricerche sono allarmanti per cui sorprende il fatto che tanti giovani decidano comunque di provare. La domanda che ci poniamo è quindi perchè la gente ancor oggi si ostina a voler fumare quando ormai anche i bambini sanno che fa male? Occorre soffermarsi sul perchè le persone inizino a fumare e solitamente avviene perchè vedono qualche amico fumatore che li invita a provare e magari, per debolezza, si lasciano convincere. Dopo aver provato la prima volta si accorgono che il fumo può essere un modo per liberarsi dallo stress, quindi iniziano a prenderlo come abitudine che poi li porterà probabilmente verso una dipendenza.

In altre parole l'adolescente che inizia a fumare, cerca in qualche modo di farsi notare dai suoi coetanei per mezzo di questo strumento decisamente svantaggioso. La nicotina, più di ogni sostanza che crea dipendenza, è una tra le più difficili da combattere: per smettere di fumare una persona potrebbe usare diverse tecniche, ma soprattutto occorre avere

tanta forza di volontà. Alcune delle tecniche che potrebbero servire per smettere di fumare possono essere delle medicine apposite oppure la sigaretta elettronica, magari solo una volta al giorno per abituarci all'idea di non fumare. Per molti fumatori la sigaretta elettronica è una valida alternativa a quella tradizionale. Per "liberare" i non fumatori dalla tortura di subire il cosiddetto fumo passivo invece si potrebbero introdurre, come in Giappone: le "smoking area", ovvero aree racchiuse dove i fumatori possono tranquillamente consumare la loro sigaretta senza rischiare di far ammalare un non-fumatore. Tutto sommato, vedendo i rischi e le conseguenze, concludiamo dicendo che è da veri stolti spendere soldi per sigarette, normali o elettroniche, che contribuiscono a peggiorare la nostra salute e spesso anche a farci morire: non converrebbe piuttosto risparmiare soldi e stare bene, facendo una vita migliore?

**Laura Brodowska e Maria Vigliotta
Classe 1°G**

31 maggio
giornata mondiale senza fumo
giornata nazionale del respiro