



Scuola media 'Piero Calamandrei' di Sogliano al Rubicone

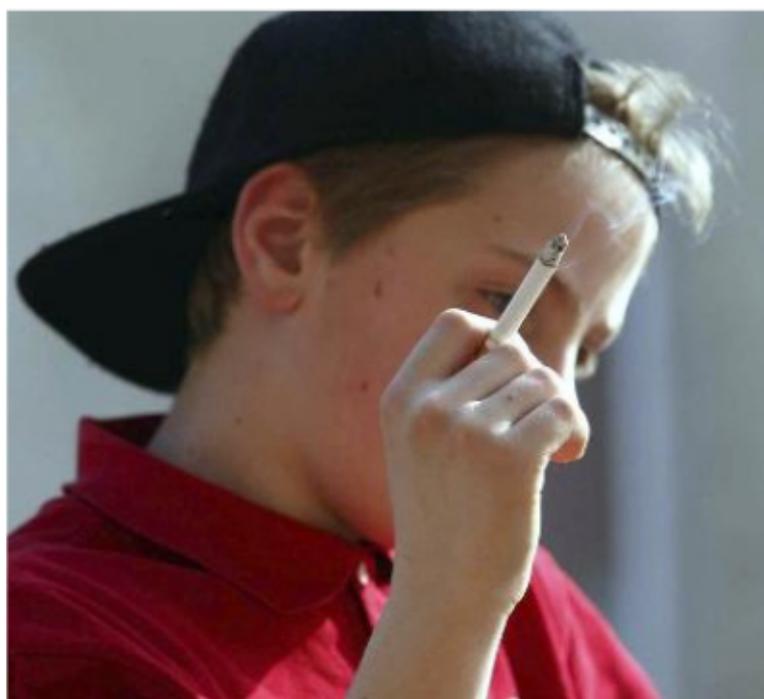
«Fumare per gioco diventa una dipendenza»

Tra i giovani la sigaretta è diffusa: si inizia per imitare il gruppo di amici o per essere alla moda, ma poi non si riesce più a smettere

A scuola abbiamo approfondito un argomento molto interessante: il fumo e la sua continua diffusione nonostante i noti danni. Molti adulti fumano parecchie sigarette al giorno, ma anche tra i giovani il fumo è piuttosto diffuso e, quel che è peggio, le cifre indicano che si tratta di un vizio in continua crescita. Eppure tutti sanno che fumare danneggia gravemente la salute. I prof ci hanno chiesto quali argomenti si potrebbero utilizzare per convincere un giovane fumatore a smettere. Ecco le nostre riflessioni. «Io sono del tutto contrario alle sigarette - dice Andrea Broccoli - il fumo non aiuta a risolvere nessun tipo di problema. La sigaretta piano piano consuma gli organi e, nei casi peggiori, può portare alla morte. Si pensa sempre a chi fuma ma mai alla famiglia del fumatore, che può subire anch'essa danni fisici, infatti, il 'loro' fumo può danneggiare le persone

circostanti. Sono estremamente contrario al fumo: sigari, classiche sigarette, quelle fai da te o quelle elettroniche».

Il fumo fa bene o male? E perché sta diventando una moda tra i giovani? «Ovviamente fa male - dice Yves Rockson Gouba - perché dentro la sigaretta non c'è solo nicotina, ma anche monossido di carbonio e catrame. Del resto i bambini fin da piccoli sono abituati a vedere i loro idoli fumare nei film, quindi fumare viene anche interpretato come una cosa che rende speciali e che dà un senso di superiorità. Anche nella vita quotidiana vedono fumare amici più grandi o adulti, quindi, la vedono come un'azione normale. Il fumo è diventato ancora più 'invitante' con le nuove tecnologie (si pensi alle sigarette puff svapo). Un'altra motivazione, che spinge a fumare, è quella legata al gruppo di amici: se non fai come loro, non ti accettano. Ho sentito molte testimonianze di ragazzi che si sono rovinati la vita per colpa di gruppetti di amici, che li hanno incoraggiati. Ho visto molti video dove dei dottori mostravano l'immagine di un polmone di un non fumatore e uno di un fumatore: quello sano si gonfiava senza problemi, inve-



Un adolescente che fuma una sigaretta

cel'altro era tutto annerito, quasi piegato, e aveva molte difficoltà a espandersi. La sigaretta aumenta il rischio di cancro e provoca alcuni deficit mentali». **«Non conosco** nessun modo per convincere qualcuno a smettere di fumare - dice Jibril - perché la dipendenza è quasi una malattia.» «Il fumo è ancora

un grande problema per la società ed è responsabile di tantissimi morti nel mondo - dicono Michelle e Dea -, il fumo provoca malattie come ictus, tumore, infarto e all'apparato respiratorio».

Alessandra e Greta aggiungono che il fumo è responsabile di denti gialli e deboli, di alito cattivo

vo e di puzza nei vestiti. Jibril parla di diminuzione della fertilità. «Io conosco - prosegue Riccardo Amadei - alcuni adulti che fumano e ho scoperto che tanti sono passati alla sigaretta elettronica per smettere di fumare». «Si spreca denaro - aggiunge Alessandra - solo per danneggiarsi la salute». «Non bisognerebbe fumare - dice Mattia Dall'Acqua - nemmeno una volta, nemmeno per scherzo, perché, se si comincia non si riesce più a smettere». «Tra i giovani si inizia per sembrare 'forti' - dice Greta - per imitare gli amici, o per essere alla moda e invece, si sta solo facendo male al corpo». «È una dipendenza fisica e psicologica - dice Edoardo - per far smettere i giovani si potrebbero usare cartelloni ricchi di immagini di corpi di fumatori con slogan efficaci.»

Andrea Broccoli e Yves Rockson Gouba della classe III A; Jibril Ait El Cadi, Riccardo Amadei, Dea Antonelli, Melissa Bertozzi, Eleonora Brandinelli, Mattia Dall'Acqua, Matteo Fabbri, Youssef Fkir, Meryem Hassis, Alessandra Imolesi, Michelle Pareo, Edoardo Piccirillo e Greta Rocchi della classe II A della 'Piero Calamandrei' di Sogliano al Rubicone

DANNI PER LA SALUTE

Il fumo è la principale causa di numerose malattie come ictus, tumore, infarto

Per stare bene bisogna fare qualcosa che ci piace

«Per ridurre lo stress occorre dedicarsi a un hobby come la lettura, la scrittura di un diario o uno sport»

Le dipendenze sono dure da combattere e per stare bene non si deve ricorrere a rimedi che possono diventare dannosi ma scegliere hobby piacevoli e salutari. «I miei genitori fumano e vedo che non riescono a smettere anche se ci hanno provato tante volte - dice Edoardo Piccirillo - io penso che fumare sia una cosa molto stupida, perché, oltre a ferire gravemente il proprio fisico, si buttano via tantissimi soldi, visto il prezzo delle sigarette. Sono convinto che non inizierò mai, anche perché il fumo mi dà fastidio; ho provato più di una volta a spiegare ai miei che sarebbe meglio chiudere con le sigarette e ho spiegato

tutto quello che ho imparato durante la lezione di scienze. Mia mamma mi ha risposto che prima o poi smetterà, e io spero che lo faccia veramente».

«Fumare per sembrare più grandi è una grande 'cavolata' - dice Dea Antonelli - si è grandi per altri comportamenti e per il modo di ragionare. Fumare non riduce lo stress, per ridurre lo stress, bisogna trovarsi un hobby come la lettura, la scrittura di un diario, oppure si potrebbe frequentare gli amici o la palestra».

«A mio avviso -scrive Eleonora Brandinelli- il fumo è una grave dipendenza, forse più pericolosa delle droghe, in quanto puoi comprare un pacchetto di sigarette dal tabaccaio tranquillamente. Le sigarette fanno male alla salute e usarle come se fossero un calmante, come un modo per vantarsi davanti agli amici, come spesso fanno i giovani, causa un bisogno ossessivo di fumarne un'altra e poi un'altra ancora. Fumare è una scelta personale, ma non condivido il fatto che farlo sia normale. Se inizi non ti fermi, causando al tuo cervello la necessità di dopamina sempre più spesso, ma non è, come si sa, questo l'unico danno, perché non va dimenticato il fumo passivo respirato dagli altri. La sigaretta contiene catrame, nicotina, monossido di carbonio, idrocarburi polici-

clici aromatici. I rischi di una bronchite cronica ostruttiva sono aumentati tantissimo negli ultimi anni nei ragazzi adolescenti, che vogliono rovinarsi la vita, perché, anche fumando meno di cinque sigarette al giorno, si fanno del male: il fumo in qualsiasi quantità e modo di assunzione danneggia i polmoni, andando a influire sull'apparato respiratorio ma anche su quello cardiovascolare. Io sono dell'idea che il fumo è tossico e pericoloso, e nessuno potrà farcela cambiare».

«Penso che il fumo sia uno dei comportamenti più stupidi e pericolosi - dice Melissa Bertozzi -. C'è chi fuma per diminuire lo stress, chi per divertimento, chi per risultare più grande. Molti ragazzi della mia età ma anche più piccoli fumano, e mi domando il perché. Secondo me, le persone, che fumano, sono stupide, ma anche quelli, che le incoraggiano».

«Penso che il fumo sia uno dei comportamenti più stupidi e pericolosi - dice Melissa Bertozzi -. C'è chi fuma per diminuire lo stress, chi per divertimento, chi per risultare più grande. Molti ragazzi della mia età ma anche più piccoli fumano, e mi domando il perché. Secondo me, le persone, che fumano, sono stupide, ma anche quelli, che le incoraggiano».



Andrea Broccoli e Yves Rockson Gouba della classe III A; Jibril Ait El Cadi, Riccardo Amadei, Dea Antonelli, Melissa Bertozzi, Eleonora Brandinelli, Mattia Dall'Acqua, Matteo Fabbri, Youssef Fkir, Meryem Hassis, Alessandra Imolesi, Michelle Pareo, Edoardo Piccirillo e Greta Rocchi della classe II A della 'Piero Calamandrei' di Sogliano al Rubicone