

# TABACCO

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI  
GUIDA PER I GENITORI

## INDICE

1 | CLASSIFICAZIONI DI FUMO

2 | RISCHI DEL FUMO NEI GIOVANI

3 | PERCHÉ INIZIANO E QUANTO CONSUMANO?

4 | SMETTERE DI FUMARE: PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE?

5 - 7 | INDICAZIONI PER I GENITORI

8 - 9 | MIGLIORARE L'OSSERVAZIONE E L'ATTENZIONE  
VERSO I PROPRI FIGLI

10- 11 | COME COMPORTARSI SE SI SCOPRE CHE UN FIGLIO FUMA?



# CLASSIFICAZIONI DI FUMO

Il fumo può essere classificato in diversi tipi a seconda della sostanza utilizzata e del modo in cui viene inalato. Ecco le principali categorie:

## 1 \_ Fumo di tabacco

**SIGARETTE:** il tipo più comune, contenente tabacco trinciato avvolto in carta. Contengono nicotina, catrame e molte sostanze tossiche.

**SIGARI:** contengono più tabacco rispetto alle sigarette e rilasciano quantità maggiori di nicotina e sostanze cancerogene.

**PIPE:** il tabacco viene bruciato in una pipa e spesso ha aromi aggiunti. Anche se meno comune, comporta rischi simili alle sigarette.

**TABACCO DA NARGHILÈ** (shisha o hookah): il fumo passa attraverso acqua prima di essere inalato, ma questo non lo rende meno dannoso. L'uso prolungato può essere persino più pericoloso delle sigarette.

## 2 \_ Fumo elettronico (svapo)

**SIGARETTE ELETTRONICHE:** dispositivi che vaporizzano un liquido contenente nicotina, glicole propilenico, glicerina e aromi. Non producono combustione, ma possono comunque avere effetti nocivi sui polmoni e sul sistema cardiovascolare.

**SIGARI:** contengono più tabacco rispetto alle sigarette e rilasciano quantità maggiori di nicotina e sostanze cancerogene.

**POD SYSTEM:** dispositivi più piccoli con cartucce precaricate, spesso con alte concentrazioni di nicotina in forma di sali.

**MOD E BOX MOD:** dispositivi personalizzabili che consentono di variare potenza e quantità di vapore prodotto.



## 3 \_ Fumo passivo e di terza mano

**FUMO PASSIVO:** inalazione involontaria del fumo di sigaretta o altre sostanze da parte di chi non fuma. È particolarmente pericoloso per bambini e persone con problemi respiratori.

**FUMO DI TERZA MANO:** residui di sostanze tossiche che si depositano su mobili, vestiti e superfici, continuando a essere assorbiti dall'organismo.



# RISCHI DEL FUMO NEI GIOVANI

## FUMARE IN GIOVANE ETÀ COMPORTA RISCHI SIGNIFICATIVI PER LA SALUTE

### RISCHIO POLMONARE

Uno dei problemi principali è lo sviluppo della broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), una malattia polmonare grave. Secondo uno studio, il 29% di coloro che hanno iniziato a fumare prima dei 15 anni ha sviluppato la BPCO in età adulta, contro il 7,5% dei non fumatori.

Questo è dovuto al fatto che i polmoni dei giovani sono ancora in fase di sviluppo e risultano particolarmente vulnerabili ai danni causati dal fumo di sigaretta. Inoltre, chi inizia a fumare presto ha una maggiore esposizione cumulativa al fumo nel corso della vita, aumentando il rischio di malattie respiratorie e cardiovascolari.

### RISCHIO CARDIACO

Oltre ai problemi polmonari, il fumo precoce è legato a un aumento del rischio di malattie cardiache, anche prima dei 30 anni, e a una maggiore predisposizione alla dipendenza dalla nicotina.

Per questo motivo, è fondamentale attuare strategie di prevenzione, come campagne di sensibilizzazione nelle scuole e programmi di supporto per le famiglie a rischio.

Smettere di fumare è fondamentale per ridurre questi rischi. Esistono diversi metodi, tra cui supporto medico, terapie sostitutive alla nicotina e tecniche per gestire lo stress e le abitudini legate al fumo.

### SVILUPPO DELLA DIPENDENZA

Il tabacco contiene nicotina una sostanza psicoattiva che crea dipendenza. Quest'ultima agisce sui recettori nicotinici dell'acetilcolina nel cervello, aumentando il rilascio di dopamina e creando un circuito di rinforzo che porta alla dipendenza.

Il consumo regolare porta a tolleranza, bisogno di dosi maggiori per ottenere lo stesso effetto, e a sintomi di astinenza quando si smette (irritabilità, ansia, difficoltà di concentrazione).

### Conseguenze di un consumo regolare

- Diminuzione della tolleranza ovvero **BISOGNO DI DOSI MAGGIORI PER OTTENERE LO STESSO EFFETTO**
- Sintomi di astinenza (quando si smette o non si ha disponibilità) **IRRITABILITÀ, ANSIA, DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE**



# PERCHÉ INIZIANO E QUANTO CONSUMANO?

## I GIOVANI INIZIANO A FUMARE PER UNA COMBINAZIONE DI FATTORI PSICOLOGICI, SOCIALI E AMBIENTALI

È fondamentale che i genitori si sentano compresi e non accusati.  
Gli insegnanti possono svolgere un ruolo di sostegno attraverso:

### QUANTI GIOVANI UTILIZZANO TABACCO?

In Italia, circa il 30,2% dei giovani tra i 14 e i 17 anni ha fatto uso di almeno un prodotto a base di tabacco o nicotina negli ultimi 30 giorni. Questo include sigarette tradizionali, sigarette elettroniche e tabacco riscaldato.

Inoltre, il policonsumo (l'uso contemporaneo di più prodotti) è in forte crescita.

### ETÀ MEDIA DI PRIMO CONTATTO

L'età media del primo contatto con la nicotina si aggira tra i 13 e i 14 anni. Uno dei problemi principali è la facilità di accesso, molti giovani riescono ad acquistarli direttamente nei bar o nelle tabaccherie, senza che vi siano controlli rigorosi sull'età.

I dati evidenziano che i giovani consumano principalmente nel weekend. Inoltre, i genitori sono spesso a conoscenza del consumo, con una maggiore tolleranza verso sigarette elettroniche e tabacco riscaldato rispetto alle sigarette tradizionali.





# SMETTERE DI FUMARE: PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE?

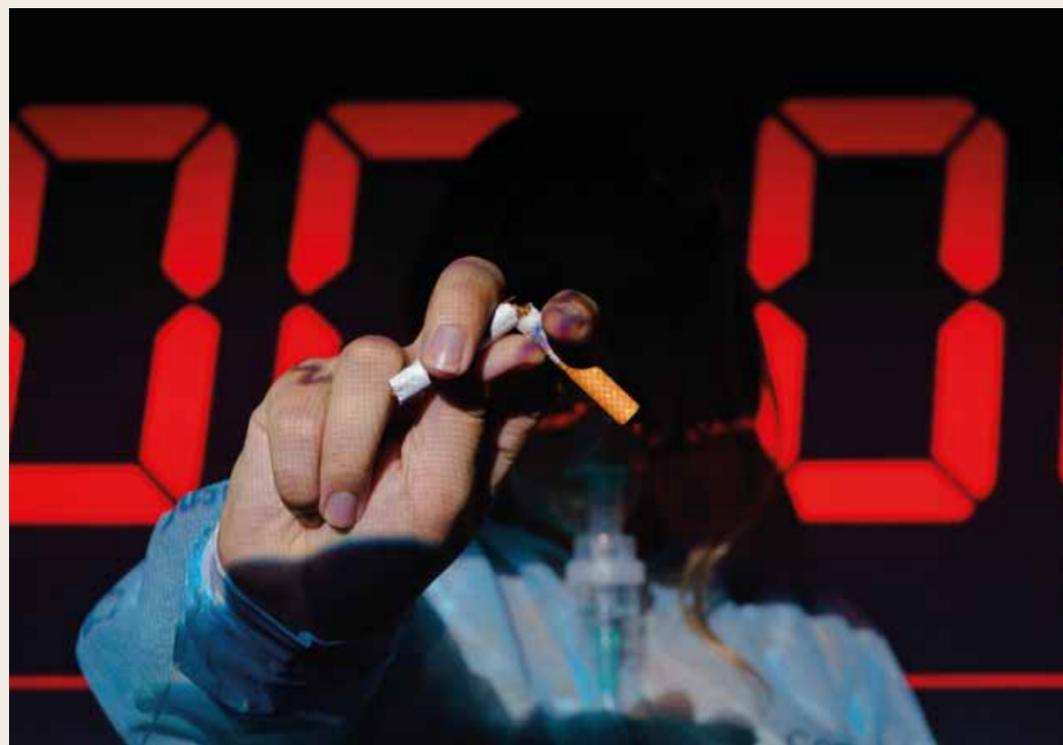
Il Fumo come abitudine è spesso legato a momenti della giornata e a specifiche emozioni, diventando una vera e propria routine mentale

## Perché È Difficile Smettere ?

- **Dipendenza fisica:** il corpo si abitua alla nicotina e, quando manca, compaiono sintomi di astinenza.
- **Dipendenza psicologica:** il fumo diventa un'abitudine associata a situazioni quotidiane (es. caffè, pausa, stress).
- **Fattori sociali:** amici fumatori, pressione sociale e ambienti in cui il fumo è comune possono rendere più difficile smettere.

## Dipendenza Psicologica:

- Associazione con situazioni quotidiane: Molti fumatori accendono una sigaretta con il caffè, dopo i pasti, mentre guidano o durante le pause. Il cervello associa queste situazioni al fumo, rendendo difficile spezzare il legame.
- Gestione dello stress e delle emozioni: Molti fumatori usano la sigaretta per calmarsi o concentrarsi, creando una falsa convinzione che il fumo aiuti a rilassarsi.
- Effetto placebo: Anche se la nicotina aumenta l'ansia a lungo termine, i fumatori la percepiscono come un sollievo immediato.



## Molti fumatori hanno paura di smettere per diversi motivi:

- Paura dell'aumento di peso: La nicotina riduce l'appetito e accelera il metabolismo. Senza di essa, il senso di fame può aumentare.
- Paura di non riuscire a gestire lo stress: Il fumo viene visto come un modo per rilassarsi, anche se in realtà aumenta l'ansia.
- Paura del fallimento: Molti fumatori hanno provato a smettere più volte senza successo e temono di non farcela.
- Paura del Cambiamento e della Perdita

# INDICAZIONI PER I GENITORI

## I giovani iniziano a fumare per una combinazione di fattori psicologici, sociali e ambientali

L'uso del tabacco tra i giovani è una preoccupazione importante per i genitori. Nonostante le campagne di prevenzione, molti ragazzi iniziano a fumare per curiosità, pressione sociale o per gestire lo stress. Il tabacco crea una forte dipendenza, e il suo uso può essere il primo passo verso altre abitudini dannose. L'uso di tabacco tra i giovani rappresenta un problema crescente, con effetti a breve e lungo termine sulla salute. I genitori, sono figure fondamentali nella prevenzione, svolgono un ruolo cruciale nell'aiutare i propri figli a riconoscere i rischi legati al fumo e a prendere decisioni più informate riguardo al loro benessere.

### • **COME ACCORGERSI DELL'USO DI TABACCO TRA I GIOVANI**

- I genitori possono osservare alcuni **SEGNALI FISICI E COMPORTAMENTALI** che potrebbero indicare che il loro figlio sta iniziando a fumare, come:
  - **Cambiamenti nell'odore del respiro e dei vestiti:** uno dei segnali più evidenti è l'alito e l'odore di fumo sui vestiti. La nicotina e altre sostanze chimiche nel tabacco hanno un odore pungente che può persistere anche dopo aver fumato.
  - **Cambiamenti nell'aspetto fisico:** i giovani fumatori spesso sviluppano segni come occhi arrossati o stanchi, pelle più grigia o spenta, e un ingiallimento precoce dei denti. In alcuni casi, possono anche esserci segni di tosse persistente o difficoltà respiratorie.

- **Comportamenti evasivi o preoccupazione per il denaro:** il desiderio di fumare può portare i giovani a cercare scuse per allontanarsi da casa o a chiedere più soldi, senza una spiegazione chiara di come li spenderanno.
- **Modifiche nell'umore e nel comportamento sociale:** i giovani che iniziano a fumare possono diventare più irritabili, ansiosi o insicuri, in particolare se stanno cercando di nascondere il loro consumo. L'isolamento sociale o l'affiliazione a gruppi di pari che fumano sono anche segnali da monitorare.



# INDICAZIONI PER I GENITORI

## COME COMPORTARSI CON I FIGLI

Approccio delicato e strategico che combini l'ascolto attivo con un'informazione chiara sui rischi.

- **CREARE UN AMBIENTE DI FIDUCIA:**

I giovani sono più propensi ad aprirsi quando sentono di essere in un ambiente non giudicante. Evitando un approccio punitivo, provando ad essere empatici e comprensivi. Il dialogo deve basarsi su rispetto reciproco e apertura, non sulla colpevolizzazione.

- **ASCOLTARE SENZA INTERROMPERE:**

È importante ascoltare attentamente le sue motivazioni. Cercando di capire perché il figlio sente il bisogno di fumare, senza rispondere immediatamente con giudizi o soluzioni.



- **EVIDENZIARE I DANNI DEL FUMO:**

Non basta dire che il fumo fa male; è utile essere specifici riguardo ai rischi che comporta. I genitori possono spiegare le conseguenze a breve e lungo termine.

- **ESSERE CHIARI:**

I giovani spesso non percepiscono il fumo come pericoloso, quindi è fondamentale rendere chiaro che anche l'uso occasionale può portare a dipendenza.



# INDICAZIONI PER I GENITORI

## COME COMUNICARE AI FIGLI LE CONSEGUENZE DELL'ABUSO DI TABACCO

La comunicazione sui rischi legati al fumo deve essere chiara, onesta e appropriata all'età del giovane. Ecco alcune linee guida per facilitare una conversazione costruttiva:

- **USARE ESEMPI REALI:**

Spiegare il fumo usando esempi concreti può rendere la discussione più rilevante per i giovani. Si può parlare di persone che hanno sviluppato malattie gravi come il cancro o la BPCO a causa del fumo, oppure usare statistiche e testimonianze di giovani che hanno lottato con la dipendenza.

- **PORTARE IL DIALOGO SULLE ALTERNATIVE SANE:**

È importante che i genitori presentino anche alternative al fumo, come attività sportive, hobby creativi o altre modalità di gestione dello stress. Promuovere una vita sana aiuta i giovani a capire che esistono altre strade per affrontare le difficoltà senza ricorrere al tabacco.

- **PROPORRE I RISCHI A LUNGO TERMINE:**

Mostrare come l'uso di tabacco incide sulla salute a lungo termine e sulla qualità della vita (riducendo l'aspettativa di vita, aumentando il rischio di malattie croniche e influenzando la salute mentale) è un modo efficace per aiutare i giovani a vedere oltre l'effetto immediato.

- **OFFRIRE SUPPORTO SE IL FIGLIO HA GIÀ INIZIATO A FUMARE:**

Se il giovane ha già iniziato a fumare, i genitori devono essere pronti a fornire supporto per aiutarlo a smettere. Esistono programmi scolastici e professionali che possono aiutare con la disassuefazione, inclusi supporti psicologici e programmi di sostituzione della nicotina. Sottolineare che smettere è possibile e che è mai troppo tardi per iniziare è fondamentale.





# MIGLIORARE L'OSSERVAZIONE E L'ATTENZIONE VERSO I PROPRI FIGLI

Migliorare l'osservazione dei propri figli richiede un approccio attivo e consapevole. L'abilità di osservare i cambiamenti nei comportamenti e nei segnali fisici dei figli permette ai genitori di intervenire tempestivamente su eventuali problemi di salute, relazionali o psicologici. 7 PUNTI per migliorare l'osservazione:

## 1. ESSERE PRESENTI E COINVOLTI

**Stare fisicamente e mentalmente con loro,** passandoci tempo di qualità insieme è fondamentale. Non si tratta solo di stare nella stessa stanza, ma di essere emotivamente e mentalmente presenti.

**Attività condivise: Partecipare a hobby o attività di gruppo** (sport, lettura, cucina, giochi) permette di osservare come il figlio reagisce a diverse situazioni e se ci sono cambiamenti nei suoi comportamenti.

## 2. ASCOLTARE ATTIVAMENTE

**Attenzione alle parole e ai segnali non verbali:** Non solo ascoltare ciò che dicono, ma anche come lo dicono. I cambiamenti nel tono di voce, nelle espressioni facciali e nei gesti possono rivelare emozioni e stati d'animo nascosti.

**Creare uno spazio sicuro per parlare:** È fondamentale che i figli si sentano liberi di esprimere i loro pensieri e sentimenti senza paura di essere giudicati o rimproverati. Questo incoraggia la comunicazione aperta e sincera.

## 3. MONITORARE I SEGNALI DI CAMBIAMENTO

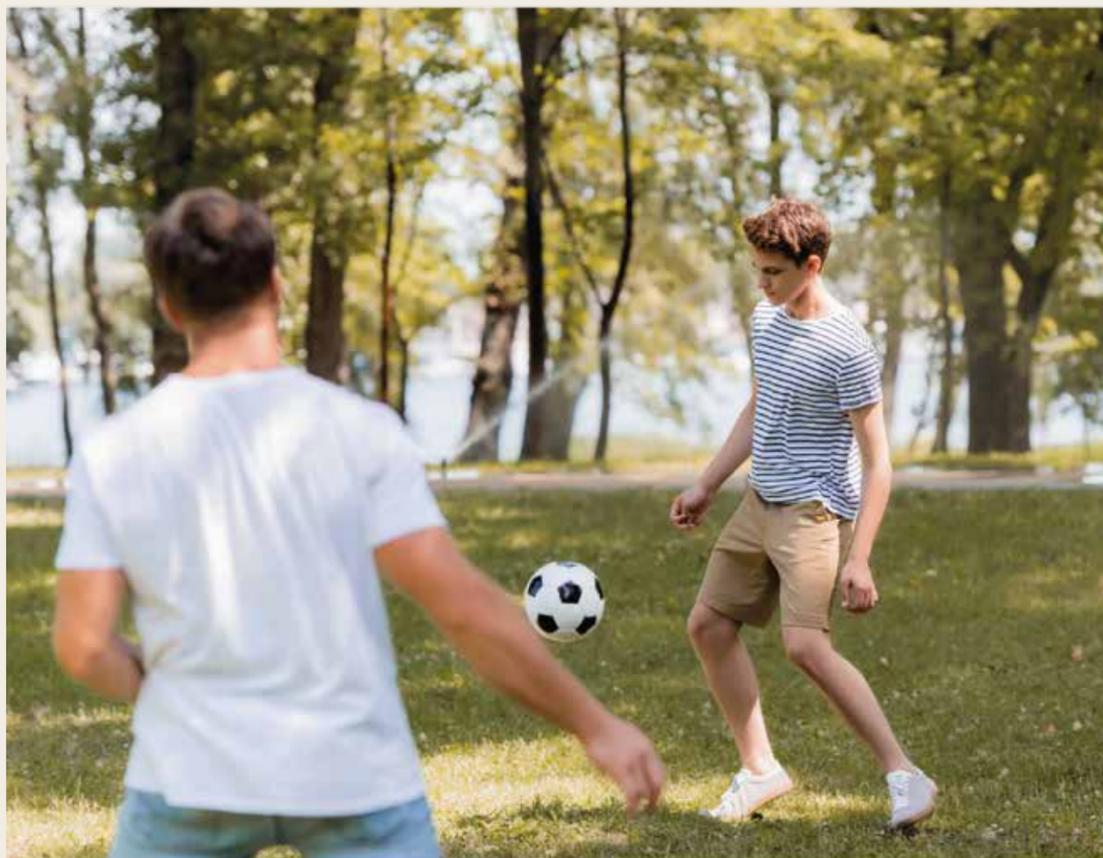
**Comportamenti e abitudini:** I cambiamenti nei comportamenti quotidiani, come la routine alimentare, il sonno, l'umore o l'interesse per le attività, possono essere indicatori importanti di problemi o difficoltà.

**Uso di tecnologie:** Monitorare il tempo trascorso sui dispositivi elettronici e sui social media può aiutare a capire come il figlio si relaziona con il mondo esterno e se ci sono segni di stress o influenze negative.

## 4. PROMUOVERE UN'OSSERVAZIONE EMPATICA

**Essere curiosi senza essere invadenti:** L'empatia è essenziale per capire il punto di vista del figlio. Essere curiosi riguardo alle sue esperienze e percezioni senza essere troppo invadenti aiuta a stabilire una comunicazione reciproca più forte.

**rispetto per i suoi spazi:** È importante rispettare i momenti in cui il figlio vuole essere da solo. Tuttavia, occorre anche sapere quando intervenire se si notano segnali di disagio o difficoltà.



# MIGLIORARE L'OSSERVAZIONE E L'ATTENZIONE VERSO I PROPRI FIGLI

## 5. CREARE ROUTINE

**Conversazioni quotidiane:** Stabilire un'abitudine di parlare ogni giorno, anche se per pochi minuti, aiuta a mantenere il legame e a raccogliere informazioni sulla loro vita emotiva e sociale.

**Chiedere opinioni e sentimenti:** Chiedere ai figli come si sentono rispetto a ciò che sta accadendo nella loro vita o nei loro gruppi sociali permette di affrontare eventuali preoccupazioni prima che diventino problemi più grandi.

## 6. SAPER RICONOSCERE SEGNALI DI DISAGIO

**Sintomi fisici e psicologici:** Segnali come l'ansia, la depressione, i disturbi del sonno, cambiamenti di peso, o manifestazioni di aggressività o tristezza prolungata, sono indicatori che potrebbero indicare un disagio più profondo. L'osservazione attenta permette di intervenire tempestivamente.

## 7. EDUCAZIONE E FORMAZIONE CONTINUA

**Aggiornarsi sulle tematiche giovanili:** Rimanere informati su ciò che sta accadendo nella vita dei giovani (problemi di salute mentale, abusi di sostanze, bullismo, ecc.) aiuta i genitori a riconoscere i segnali di disagio nei propri figli.

**Partecipare a corsi e workshop:** Programmi che insegnano come comprendere meglio i segnali emotivi e comportamentali dei figli possono rafforzare le competenze di osservazione.



Migliorare l'osservazione dei propri figli non significa solo notare i cambiamenti nei loro comportamenti, ma anche essere in grado di capire e rispondere in modo appropriato alle loro necessità emotive e psicologiche.

Con l'ascolto attivo, l'empatia e l'educazione continua, i genitori possono sviluppare una connessione più profonda e proteggere meglio il benessere dei loro figli.



# COME COMPORTARSI SE SI SCOPRE CHE UN FIGLIO FUMA?

## MANTENERE LA CALMA

### Evitare reazioni impulsive:

sgridare o minacciare può spingere l'adolescente a chiudersi o a nascondere ancora di più il comportamento.

**Mostrare interesse invece che rabbia: chiedere "Perché hai iniziato?" invece di "Come hai potuto farlo?"**

Parlare con il proprio figlio

**Ascoltare senza giudicare:** capire cosa lo ha portato a fumare.

**Esprimere preoccupazione invece di delusione:** ad esempio, dire "Mi preoccupa la tua salute" invece di "Sono deluso da te".

**Coinvolgere il ragazzo nella ricerca di soluzioni:** chiedere "Come pensi di smettere?" invece di imporre un divieto.

Insinuare il dubbio. Analizzare i vantaggi e gli svantaggi.

### Impostare regole chiare

Vietare il fumo in casa e chiarire che l'uso del tabacco è una scelta dannosa.

**Definire conseguenze logiche** (ad esempio, ridurre la paghetta se i soldi vengono spesi in sigarette).

**Offrire supporto per smettere**

**Incoraggiare il figlio a smettere progressivamente,** senza pressioni eccessive.

**Valutare aiuti esterni,** come un medico o programmi per smettere di fumare.

**Proporre alternative sane,** come sport o hobby che riducano lo stress.

In che modo è possibile prevenire l'inizio del fumare?

### Dare il buon esempio

Se un genitore fuma, è importante non normalizzare il comportamento e magari usare la propria esperienza per scoraggiare il figlio.

Parlare del fumo prima che il problema si presenti

**Discutere apertamente dei rischi,** senza allarmismi ma con dati concreti.

**Usare esempi reali** per mostrare le conseguenze.

### Insegnare a resistere alla pressione sociale

Simulare situazioni in cui il ragazzo potrebbe trovarsi a dover rifiutare una sigaretta.

**Suggerire risposte semplici,** come "Non voglio puzzare di fumo" o "Mi fa schifo l'odore".

Monitorare le amicizie e il contesto sociale

**Conoscere gli amici del figlio** e il loro stile di vita.

Incoraggiare frequentazioni che promuovano uno stile di vita sano.





# COME COMPORTARSI SE SI SCOPRE CHE UN FIGLIO FUMA?

## RIFERIRE IL RISCHIO CON IL VAPING

Molti adolescenti pensano che il vaping sia meno dannoso del fumo tradizionale, ma anche le sigarette elettroniche contengono nicotina e altre sostanze tossiche.

**Il vaping può creare dipendenza e aumentare il rischio di iniziare a fumare sigarette tradizionali**

Le sostanze chimiche presenti nei liquidi possono danneggiare i polmoni.

È importante informare i figli sui pericoli del vaping e non considerarlo un'alternativa sicura.

Affrontare il tema del fumo con i figli richiede pazienza, dialogo e coerenza.

Un genitore può essere il punto di riferimento più importante nella prevenzione di questa abitudine, mostrando il proprio interesse per il benessere del figlio e aiutandolo a prendere decisioni consapevoli.

Con una comunicazione efficace e un supporto costante, è possibile ridurre il rischio che gli adolescenti inizino a fumare o aiutarli a smettere prima che la dipendenza si radichi. La chiave per il successo è creare un ambiente di fiducia, essere un esempio positivo e fornire gli strumenti necessari per evitare la dipendenza da nicotina.

