

# TABACCO

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI  
GUIDA PER GLI INSEGNANTI

## INDICE

1 | Giovani e tabacco: i numeri

2 - 3 | Quali sono gli effetti principali del tabacco sugli adolescenti?

4- 5 | Cosa può fare un insegnante  
se viene a conoscenza di uso di tabacco da parte di un alunno?

6 | Cosa fare se uno studente non vuole smettere?

7 - 8 | Strategie di prevenzione e sensibilizzazione nelle scuole:



# GIOVANI E TABACCO: I NUMERI

Quando si tratta di insegnare ai giovani adolescenti riguardo al tabacco, gli insegnanti hanno un ruolo cruciale nell'influenzare le scelte e le abitudini dei ragazzi. Insegnare loro i rischi legati al fumo e fornire alternative sane può fare una grande differenza nella prevenzione del tabagismo tra i giovani.

Le stime ci dicono che l'uso del tabacco tra gli adolescenti in Italia ha mostrato tendenze variabili negli ultimi anni, con un aumento dell'uso di nicotina tra gli studenti. Ecco una panoramica dei dati più recenti:

## Uso di sigarette tradizionali:

Nel 2023, il 50% degli studenti italiani, oltre 1,2 milioni, ha riferito di aver fumato sigarette tradizionali almeno una volta nella vita. Il consumo corrente, cioè quello registrato nel corso dell'ultimo mese, si attesta al 32%, pari a 780.000 studenti, mentre il consumo quotidiano è del 19%, coinvolgendo 480.000 studenti.

## Uso combinato di sigarette tradizionali ed elettroniche:

Nel 2023, il 58% degli studenti ha riferito l'uso combinato di sigarette tradizionali ed elettroniche, mentre il 59% ha indicato l'uso combinato di sigarette tradizionali, elettroniche e altri dispositivi per il consumo di nicotina.

## Uso di sigarette elettroniche:

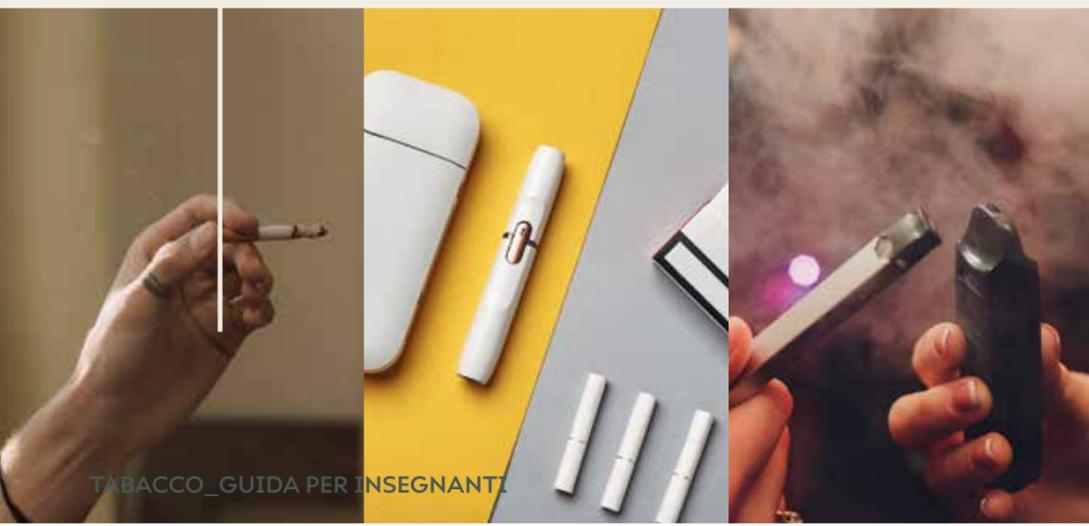
Il 18,3% degli studenti fa uso abituale di sigarette elettroniche, con una prevalenza maggiore tra le ragazze (21,5%) rispetto ai ragazzi (15,2%).

## Uso di dispositivi a tabacco riscaldato (HTP):

Il 14,6% dei fumatori abituali utilizza dispositivi a tabacco riscaldato, con una maggiore diffusione tra le ragazze (18,7%) rispetto ai ragazzi (10,7%)

Questi dati evidenziano una crescente diffusione dell'uso di nicotina tra gli adolescenti italiani, con un aumento dell'uso di sigarette elettroniche e dispositivi a tabacco riscaldato.

È fondamentale implementare strategie di prevenzione mirate per contrastare questa tendenza e promuovere stili di vita sani tra i giovani. Per questo la scuola ricopre un ruolo fondamentale e di supporto allo sviluppo educativo degli alunni.





# EFFETTI PRINCIPALI DEL TABACCO SUGLI ADOLESCENTI

## 8 EFFETTI PRINCIPALI

---

### 1 - SVILUPPO CEREBRALE

**Cervello in fase di sviluppo:** L'adolescenza è un periodo cruciale per lo sviluppo del cervello, e l'uso di nicotina può interferire con questo processo. La nicotina può alterare la formazione delle connessioni neuronali e compromettere la memoria, l'apprendimento e la concentrazione.

**Rischio di dipendenza:** Gli adolescenti sono più suscettibili alla dipendenza dalla nicotina rispetto agli adulti. L'esposizione alla nicotina in questa fase può portare a una dipendenza precoce, che può essere difficile da superare nel corso della vita.

### 2 - PROBLEMI RESPIRATORI E CARDIOVASCOLARI

**Danno ai polmoni:** Anche se i danni ai polmoni diventano più evidenti con l'età, l'uso del tabacco negli adolescenti può danneggiare le vie respiratorie e aumentare il rischio di malattie polmonari croniche, come la bronchite cronica.

**Rischio di asma e altre malattie respiratorie:** Il fumo può aggravare l'asma e aumentare il rischio di altre malattie respiratorie. Inoltre, l'uso di sigarette e altri prodotti a base di tabacco può compromettere la funzione polmonare, limitando la capacità aerobica.

### 3 - PROBLEMI CARDIOVASCOLARI

**Aumento del rischio di malattie cardiovascolari:** Anche se le malattie cardiache sono generalmente legate all'età adulta, l'uso precoce del tabacco può accelerare il processo, aumentando il rischio di ipertensione, attacchi di cuore e ictus in età più giovane.

**Elevata frequenza cardiaca:** La nicotina accelera il battito cardiaco, aumentando la pressione sanguigna e ponendo il cuore sotto stress, che può essere particolarmente dannoso durante il periodo di crescita.

### 4 - CRESCITA E SVILUPPO FISICO

**Crescita stentata:** L'esposizione al tabacco può influire negativamente sullo sviluppo fisico, riducendo la crescita in altezza e portando a un peso corporeo inferiore alla media, a causa dei danni ai vasi sanguigni che limitano l'apporto di ossigeno e nutrienti al corpo.

**Problemi ormonali:** Il fumo può interferire con la produzione ormonale, influenzando lo sviluppo sessuale e aumentando il rischio di infertilità in futuro.



# EFFETTI PRINCIPALI DEL TABACCO SUGLI ADOLESCENTI

## 5 - RISCHI PSICOLOGICI

### **Aumento dello stress e dell'ansia:**

Contrariamente a quanto molti adolescenti credono, il fumo non riduce lo stress, ma può aumentarlo. La dipendenza da nicotina porta a sensazioni di ansia e irritabilità quando i livelli di nicotina diminuiscono

### **Problemi di autostima e immagine corporea:**

Gli adolescenti che fumano potrebbero essere influenzati dalla pressione sociale o dall'idea di essere "cool" o adulti. Tuttavia, il fumo può portare anche a sensazioni di colpa, vergogna e inadeguatezza, specialmente se si rendono conto dei danni che provoca al loro corpo e alla loro salute.

## 6 - RISCHIO DI ALCOL E ALTRI COMPORAMENTI A RISCHIO

### **Concomitanza con l'uso di alcol o droghe:**

Gli adolescenti che iniziano a fumare hanno una probabilità maggiore di sviluppare comportamenti a rischio come l'uso di alcol o altre droghe. La nicotina può abbassare le inibizioni e ridurre il giudizio, portando a comportamenti meno responsabili.

### **Vulnerabilità alle influenze sociali:**

I ragazzi che fumano potrebbero essere più inclini a comportamenti sociali a rischio, inclusi i comportamenti sessuali non protetti, che aumentano il rischio di malattie sessualmente trasmissibili.

## 7 - RISCHI ESTETICI E DI INVECCHIAMENTO PREMATURO

**Invecchiamento precoce della pelle:** Il fumo accelera il processo di invecchiamento della pelle, riducendo l'elasticità della pelle e favorendo la comparsa di rughe. Gli adolescenti che fumano hanno maggiori probabilità di mostrare segni di invecchiamento cutaneo in età più giovane.

### **Alito cattivo e macchie sui denti:**

Il fumo danneggia anche la salute orale, causando alito cattivo, macchie sui denti e un aumento del rischio di carie e malattie gengivali.

## 8 - AUMENTO DEL RISCHIO DI MALATTIE GRAVI

### **Rischio di cancro:**

Anche se il cancro ai polmoni è più comune negli adulti, l'esposizione al fumo fin dalla giovane età aumenta significativamente il rischio di sviluppare tumori a lungo termine, compreso il cancro ai polmoni, alla bocca, alla gola e al pancreas.

### **Malattie a lungo termine:**

I danni causati dal fumo si accumulano nel tempo. Anche se un adolescente non avvertirà immediatamente gli effetti, l'uso del tabacco aumenta notevolmente il rischio di sviluppare malattie croniche come bronchiti, enfisema e malattie cardiovascolari da adulto.



# **COSA PUÒ FARE UN INSEGNANTE se viene a conoscenza di uso di tabacco da parte di un alunno?**

Se un insegnante si accorge che un alunno fuma, è importante che agisca con discrezione, empatia e rispetto, pur mantenendo un approccio educativo e di supporto.

## **7 PASSAGGI CHE UN INSEGNANTE POTREBBE SEGUIRE:**

### **1 - OSSERVAZIONE**

#### **Assicurarsi che la situazione sia chiara:**

Se l'insegnante sospetta che uno studente fumi, è importante evitare conclusioni affrettate. Prima di intervenire, è utile raccogliere informazioni in modo discreto, magari notando segnali come l'alito cattivo, la pelle, le mani o l'abbigliamento che potrebbe odorare di fumo.

#### **Non giudicare o punire immediatamente:**

La reazione iniziale non dovrebbe essere di condanna o di punizione. È importante creare un ambiente in cui lo studente si senta libero di esprimersi senza paura di essere stigmatizzato.

### **2 - DIALOGO INDIVIDUALE**

#### **Approccio empatico:**

Se l'insegnante decide di affrontare il tema, è importante farlo in modo privato, lontano dai compagni di classe, per non far sentire lo studente imbarazzato. Un buon approccio potrebbe essere quello di chiedere allo studente in modo delicato e aperto se ha bisogno di parlare di qualcosa che potrebbe riguardare il fumo.

#### **Ascolto attivo:**

Permettere allo studente di parlare liberamente dei suoi motivi e delle sue esperienze può essere utile per capire se ci sono pressioni sociali o altre cause alla base del comportamento.

### **3 - EDUCAZIONE SUI RISCHI**

#### **Informare sui pericoli del fumo:**

Se lo studente è disposto ad ascoltare, l'insegnante può fornire informazioni sui danni del fumo per la salute e spiegare le conseguenze a breve e lungo termine. Un approccio basato sulla conoscenza può aiutare lo studente a prendere consapevolezza dei rischi.

#### **Risorse educative**

Fornire risorse come volantini, opuscoli, link o video educativi sui danni del fumo e su come smettere può essere un modo utile per sensibilizzare lo studente.

### **4 - SOSTEGNO EMOTIVO E SOCIALE**

#### **Supporto psicologico:**

L'insegnante può suggerire allo studente di parlare con un consulente scolastico o un educatore, che potrebbe aiutarlo a comprendere meglio la situazione e a esplorare eventuali motivi emotivi o sociali che portano al fumo.

#### **Aiuto nella gestione delle pressioni sociali:**

Se il motivo per cui lo studente fuma è legato a pressioni dei coetanei, l'insegnante può aiutare a rafforzare la capacità dello studente di resistere a tali pressioni, insegnandogli a fare scelte autonome.



# **COSA PUÒ FARE UN INSEGNANTE se viene a conoscenza di uso di tabacco da parte di un alunno?**

## **5 - COINVOLGIMENTO DEI GENITORI**

### **Comunicare con la famiglia:**

Se l'insegnante ritiene che sia utile, può coinvolgere i genitori. Questo dovrebbe essere fatto con tatto e discrezione, spiegando che l'obiettivo è quello di offrire supporto allo studente e affrontare il problema insieme. La comunicazione tra scuola e famiglia è fondamentale per affrontare in modo positivo il comportamento.

### **Collaborazione con i genitori:**

L'insegnante può suggerire che la famiglia prenda parte a un programma educativo sulla prevenzione del fumo o a risorse per smettere di fumare. Questo aiuto aggiuntivo può essere importante per il ragazzo.

## **6 - PROPORRE ATTIVITÀ DI PREVENZIONE**

### **Programmi scolastici di educazione alla salute:**

L'insegnante può proporre attività, laboratori o discussioni di gruppo sulla salute, sui danni del tabacco e sulle alternative al fumo. Questo può non solo aiutare lo studente in questione, ma sensibilizzare l'intera classe.

### **Incoraggiare comportamenti positivi**

Permettere allo studente di parlare liberamente dei suoi motivi e delle sue esperienze può essere utile per capire se ci sono pressioni sociali o altre cause alla base del comportamento.

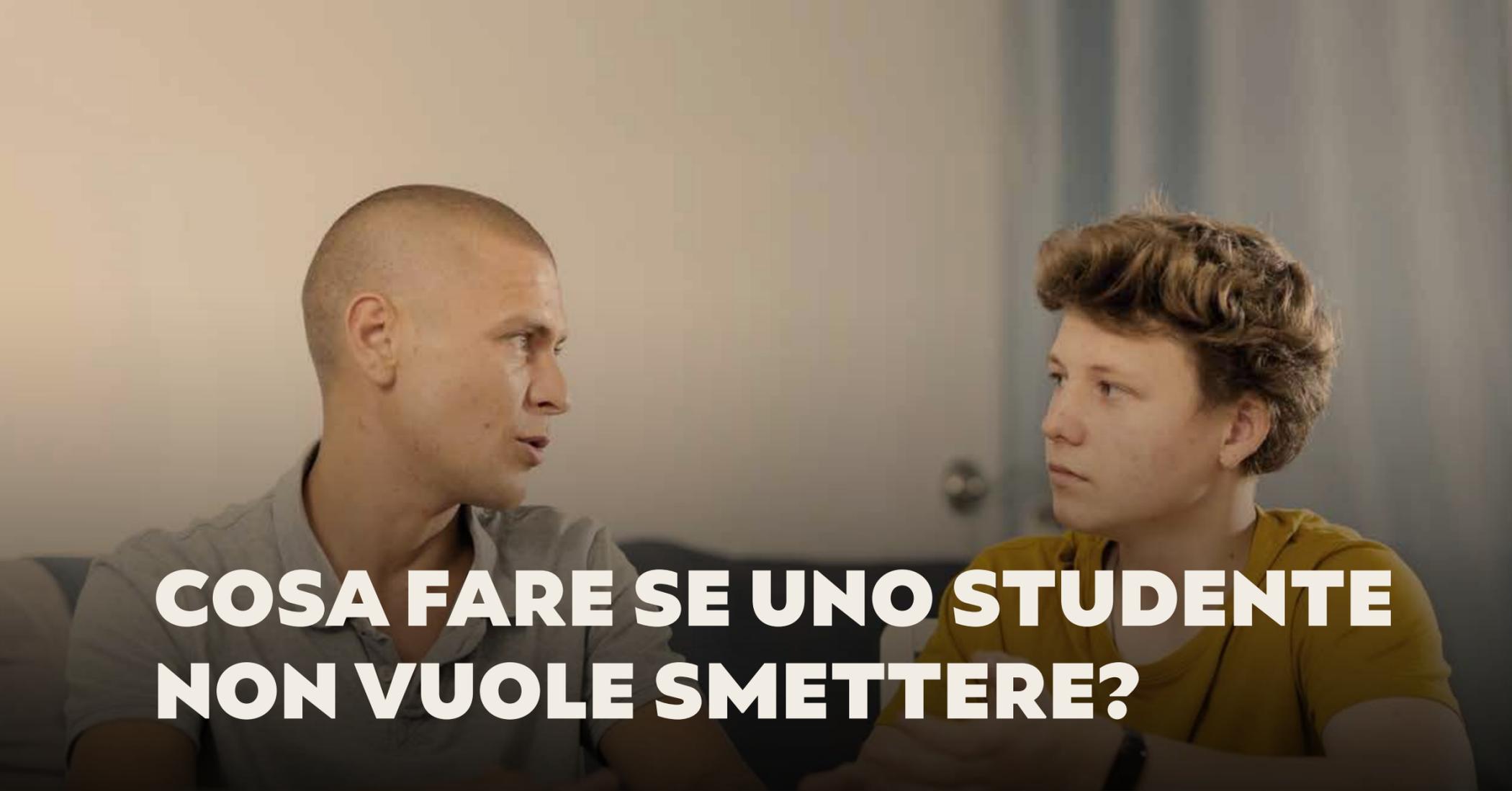
## **7 - CREARE UN AMBIENTE SCOLASTICO FAVOREVOLE**

### **Rafforzare politiche scolastiche di non fumo:**

L'insegnante deve assicurarsi che le politiche scolastiche siano chiare riguardo al fumo, ma anche che gli studenti comprendano che l'educazione e il supporto sono prioritari rispetto alla punizione. Il rispetto delle regole può essere combinato con l'offerta di soluzioni positive.

### **Promuovere la consapevolezza tra i compagni di classe:**

In alcune situazioni, si può organizzare una discussione in classe per sensibilizzare tutti gli studenti sui danni del tabacco, senza etichettare chi fuma, ma trattando l'argomento in modo più ampio e informativo.



# COSA FARE SE UNO STUDENTE NON VUOLE SMETTERE?

## NON FORZARE IL CAMBIAMENTO

Se lo studente non è pronto a smettere, l'insegnante dovrebbe rispettare i suoi tempi, continuando a fornire supporto e informazioni. A volte, il cambiamento richiede tempo e deve essere fatto quando lo studente è veramente motivato.

## RIMANERE UN PUNTO DI RIFERIMENTO:

L'insegnante può continuare a essere una figura di supporto, restando aperto a ulteriori conversazioni e offrendo sempre la possibilità di chiedere aiuto quando lo studente è pronto.



Un insegnante che si accorge che uno studente fuma dovrebbe approcciarsi con empatia, disponibilità e discrezione. L'educazione sui rischi del tabacco e il sostegno continuo sono essenziali per aiutare lo studente a fare scelte più salutari.

È importante mantenere una comunicazione aperta con lo studente e la famiglia, per affrontare la situazione in modo costruttivo, evitando il giudizio ma favorendo il supporto e la consapevolezza.



# STRATEGIE DI PREVENZIONE E SENSIBILIZZAZIONE NELLE SCUOLE:

Ecco alcune strategie che gli insegnanti possono adottare per sensibilizzare e prevenire l'uso di tabacco:

## Educazione sui Rischi del Tabacco

**Sensibilizzare sui danni alla salute:** Gli insegnanti possono utilizzare video, letture e discussioni per educare gli studenti sui rischi fisici, psicologici e sociali del fumo. Spiegare gli effetti del tabacco sul corpo, come danni ai polmoni, rischio di cancro, malattie cardiache e problemi di fertilità, può aiutare a costruire consapevolezza.

### Affrontare i miti:

È importante che gli insegnanti chiariscano i miti che circolano tra gli adolescenti, come quello che il fumo di sigarette "non fa troppo male" o che "le sigarette elettroniche sono sicure". L'educazione corretta aiuta a contrastare queste idee sbagliate.

## Creare un Ambiente di Supporto

### Sostegno emotivo

Gli insegnanti dovrebbero essere disponibili ad ascoltare gli studenti che potrebbero affrontare difficoltà emotive o psicologiche che li spingono a iniziare a fumare. Una relazione di fiducia può aiutare gli adolescenti a superare pressioni sociali e familiari legate al fumo.

### Coinvolgere gli studenti in attività alternative:

Incentivare la partecipazione a sport, attività artistiche o sociali che distolgano i giovani dal fumo e promuovano comportamenti positivi è

una strategia efficace. Quando gli studenti hanno hobby e interessi che li appassionano, sono meno inclini a fare scelte dannose come il fumo.

## Incoraggiare Discussioni e Confronti

**Discussioni di gruppo:** Gli insegnanti possono organizzare discussioni in classe in cui gli studenti possano esprimere le loro opinioni sul tabacco, scoprendo cosa ne pensano, se ci sono pressioni tra pari e cosa li motiva a non fumare o a iniziare. Questo tipo di dialogo aiuta a sviluppare un pensiero critico e a ridurre le influenze negative.

**Coinvolgere esperti:** Invita un esperto a parlare della dipendenza da nicotina e dei suoi effetti, per dare un'altra prospettiva scientifica e professionale sull'argomento.



## Programmi di Prevenzione

**Implementare programmi scolastici di prevenzione:** Ci sono numerosi programmi e risorse educative che gli insegnanti possono utilizzare, come il programma "No Tabacco" o iniziative locali, che forniscono materiale educativo e attività pratiche. Alcuni programmi sono anche basati sul rafforzamento della consapevolezza dei danni del fumo, mentre altri si concentrano sulle strategie per resistere alle pressioni sociali.

### Giornate di sensibilizzazione

Organizzare giornate dedicate alla salute, con conferenze, mostre o attività interattive, può sensibilizzare ulteriormente gli studenti sull'importanza di fare scelte consapevoli riguardo al tabacco e alla salute

## Lavorare con le Famiglie

### Comunicazione con i genitori:

Gli insegnanti possono collaborare con i genitori per sensibilizzarli sull'importanza di educare i propri figli riguardo ai rischi del fumo. Una maggiore consapevolezza dei genitori può rafforzare il messaggio e aiutare a creare un ambiente familiare che supporti scelte di vita sane.

### Coinvolgere le famiglie in attività scolastiche:

Offrire risorse educative alle famiglie e coinvolgerle in incontri scolastici aiuta a creare un approccio integrato nella lotta contro il tabagismo.

## Aiutare gli Adolescenti a Resistere alla Pressione Sociale

**Insegnare come dire no:** Gli adolescenti sono molto influenzati dal gruppo dei pari. Gli insegnanti possono aiutare i ragazzi a sviluppare abilità per resistere alle pressioni sociali, insegnando loro come dire "no" in modo assertivo senza sentirsi emarginati o isolati.

**Modeling positivo:** Gli insegnanti possono essere modelli di comportamento sano, evitando di fumare e mostrando che è possibile divertirsi e socializzare senza l'uso di tabacco.

## Incoraggiare la Riflessione Personale

**Riflessione sui valori personali:** Gli insegnanti possono incoraggiare gli adolescenti a riflettere sui loro valori e sui loro obiettivi a lungo termine. Chiedere agli studenti di pensare a come il fumo potrebbe influire sul loro futuro (ad esempio, sulla loro salute, carriera, capacità di fare sport) può aiutare a creare una motivazione intrinseca per evitare il fumo.

### Sostenere i fumatori che vogliono smettere:

Se uno studente è già un fumatore e desidera smettere, l'insegnante può offrirgli risorse e supporto per interrompere l'abitudine, consigliando magari di consultare uno specialista o di partecipare a gruppi di supporto.