

AREA NORD

Coinvolte anche le palestre etiche Sapiro, Spazio Fitness e Skip intro

## Sigarette addio, ecco i premiati

Tra chi ha smesso di fumare sono stati estratti Bruschi, Nocco, Sabato e Gallerani

Francesco Bruschi, Daniela Nocco, Rosaria Sabato, Rosalba Gallerani: hanno interessi ed età differenti, abitano nel distretto di Mirandola ma non si conoscevano tra loro. Sono accomunati però da una scelta di salute, aver detto basta alle sigarette. Estratti tra i partecipanti al concorso "Scommetti che smetti?", dopo aver superato alcuni test non invasivi per dimostrare di non fumare più, sono stati premiati per il loro impegno e la loro perseveranza. Hanno vinto tablet, abbonamenti ed entrate gratuite offerti dalle palestre etiche Sapiro e Spazio Fitness di Mirandola, Skip intro Fitness di Finale Emilia, che sono state coinvolte nel sostenere questa iniziativa per la lotta al fumo nell'ambito del progetto di comunità "Benessere in comune". È stato premiato come ottimo supporter anche Davide Gualtieri, amico di Bruschi che ha aiutato (sopportato?) l'ex fumatore nel percorso di abbandono delle sigarette, costellato di accendini, posacenere, tentazioni e momenti difficili. A consegnare i premi, sabato 6 giugno presso il Centro commerciale la Rotonda di Modena, Andrea Venturini, presidente del Consiglio comunale di Mirandola e Mario Meschieri, direttore del Distretto sanitario di Mirandola. Proprio Venturini, durante la premiazione, ha raccontato un aneddoto personale che lo ha spinto a riservare particolare sensibilità al contrasto al fumo di sigaretta. Alla moglie, infatti, durante la gravidanza capì di dover quasi litigare con colleghi che, indifferenti alla salute di lei e del bambino, si ostinavano a fumare sul luogo di lavoro. Gli interventi legislativi sanzionano sempre più questa pessima abitudine e fortunatamente le cose stanno cambiando. Le stime Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) evidenziano infatti come, in provincia di Modena, il 76% degli intervistati di 18-69 anni abbia riferito che il divieto di fumo nei luoghi di lavoro è sempre rispettato, in accordo con quanto previsto dalla legge vigente. Questa percentuale è di poco inferiore a quella regionale (80%) e in linea con quella nazionale (77%). A tal proposito è importante sottolineare come, durante la premiazione di "Scommetti che smetti?", una menzione speciale sia stata riservata alla Gambro/Baxter di Medolla. Le iniziative contro il fumo, infatti, stanno portando l'azienda verso un ambiente di lavoro sempre più "smokefree" (libero dal fumo), da prendere come modello. A Mirandola come testimonial di "Scommetti che smetti?", importante



Alcuni dei premiati con il presidente del Consiglio comunale di Mirandola Andrea Venturini

iniziativa per promuovere stili di vita salutari, sono scesi in campo anche il sindaco Maino Benatti e giovani volontari che, coordinati dal Centro Servizi Volontari, hanno promosso la lotta al fumo tra i coetanei e simbolicamente si sono fatti ritrarre nel gesto di spezzare una sigaretta gigante. Sono scesi in campo, come visto, anche le palestre etiche del territorio. Ormai da anni, del resto, numerosi rappresentanti del mondo dello sport della provincia, dai calciatori alle ragazze della L.J Volley, passando per le associazioni sportive, si sono impegnati per sensibilizzare e informare tifosi, sportivi e, in modo particolare, i ragazzi sui gravi problemi che il tabagismo comporta per la salute dell'individuo e dell'intera comunità. Praticare uno sport, restare in movimento non soltanto fa bene alla salute ma è anche un deterrente importante nella scelta di corretti stili di vita. Compreso il fumo. I dati Passi rivelano infatti che le persone attive fumano in percentuale decisamente minore (il 28%) rispetto ai sedentari (37%). A una palestra etica di Mirandola, Spazio Fitness, è stata attribuita anche una menzione speciale per il forte impegno nella promozione di Scommetti che smetti? 2015. A consegnarla ad Alamo Fergnani, di Spazio Fitness, proprio Mario Meschieri insieme al direttore della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Modena, Ferdinando Tripi, e al Responsabile del Programma Promozione della Salute, Giuseppe Fattori.

I NUMERI

312 PARTECIPANTI  
ALL'EDIZIONE 2015

Su scala provinciale hanno partecipato all'edizione 2015 del concorso 312 persone, prevalentemente di età compresa tra i 36 e i 55 anni. Oltre 30 sono stati i premi assegnati. Le donne (52% degli iscritti) hanno partecipato in un numero leggermente superiore agli uomini. Circa il 58% degli iscritti ha dichiarato di fumare oltre 10 sigarette al giorno e quasi un partecipante su quattro ha fumato per più di 20 anni nella sua vita. Per molti dei partecipanti, il 40%, si trattava del primo tentativo di abbandonare le sigarette.

Tutte le informazioni sul concorso disponibili sul sito: [www.scommettichesmetti.it](http://www.scommettichesmetti.it)

IN PROVINCIA FUMA  
UNA PERSONA SU TRE

Secondo i dati Passi 2011-14 in provincia di Modena il 29% dei 18-69enni fuma sigarette, stima che corrisponde a circa 138 mila persone. Si registra un leggero aumento degli ex fumatori, il 22%, e di quanti non hanno mai fumato, il 48%. La percentuale di fumatori appare leggermente minore nei Comuni di montagna (27%) rispetto al Comune capoluogo di provincia (29%) e ai Comuni di pianura (a Mirandola si attesta al 30%). In provincia di Modena tra gli adulti 18-69enni fumano di più gli uomini (34% rispetto al 25% nelle donne), le persone con molte difficoltà economiche (tra cui fuma un intervistato su due) e quelle con un basso livello d'istruzione; tali differenze si mantengono in entrambi i generi e in ogni classe di età.

Tra i fumatori adulti il 2% è un fumatore occasionale (meno di una sigaretta al giorno), mentre il 31% è un forte fumatore (20 sigarette o più al giorno).

ACCESSO LIBERO  
AL CENTRO ANTIFUMO

A Mirandola è attivo un Centro antifumo, che offre gratuitamente informazioni, consulenze, trattamenti per la cessazione del consumo di tabacco.

In particolare, organizza corsi intensivi di gruppo per smettere di fumare, condotti da personale appositamente formato. Molta attenzione viene posta anche alla prevenzione delle ricadute per consolidare nel tempo i risultati raggiunti con il corso.

L'accesso è libero, non è necessaria la richiesta del medico.

Il Centro antifumo di Mirandola si trova in via Smerieri, 3. Telefono 0535/602434.

SALUTE E BENESSERE

## I dieci consigli per smettere di fumare

La maggior parte delle ricadute avviene nei primi tre mesi.

Per superare la voglia di fumare sono utili alcuni accorgimenti:

1. Smetti completamente da un giorno all'altro. Decidi il giorno in cui vuoi smettere.

2. Elimina ogni pacchetto di sigarette, ogni accendino e tutti gli oggetti che possono ricordarti il fumo: è noto che la sigaretta o il pacchetto superstite sono spesso la causa della ricaduta.

3. Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi di lavoro. Informali che hai deciso di smettere e chiedi la loro collaborazione.

4. Individua tutte le circostanze che associavi alla sigaretta (caffè/sigaretta, pausa lavoro/sigaretta, Tv/sigaretta) e mantieni alta la tua attenzione in queste occasioni. Impara ad affrontarle in modo nuovo, scoprendo altri motivi di piacere.

5. Se la voglia di fumare è forte (la "crisi", in realtà, dura solo 3-5 minuti), bevi molta acqua, fai alcune profonde inspirazioni e ricorda le ragioni che ti hanno indotto a smettere.

6. La difficoltà a rilassarsi o a concentrarsi e altri disturbi sono legati alla dipendenza da nicotina e durano poche settimane. Vengono ridotti dalla terapia con farmaci: chiedi consiglio al tuo medico di fiducia, al farmacista o al locale Centro antifumo. È dimostrato che un'adeguata terapia raddoppia la probabilità di successo.

7. Cerca di frequentare ambienti in cui non si fuma e di evitare per i primi tempi la compagnia di fumatori.

8. Aumenta l'attività sportiva o motoria. Mangia leggero, consuma molta frutta e verdura, evita l'alcol e il caffè.

9. L'eventuale tendenza a ingrassare può essere tenuta sotto controllo: è dovuta per lo più al fatto che si tende a sostituire la sigaretta con il cibo. Ricorda che si ingrassa nel lungo periodo e che l'eventuale aumento di peso è reversibile. Fatti consigliare dal tuo medico o da personale qualificato.

10. È vero che la maggior parte dei fumatori smette solo dopo alcuni tentativi, ma ricorda che ogni tentativo è diverso dal precedente e potrebbe essere quello buono.