



Scommetti che smetti?

Al via la terza edizione del concorso a premi per fumatori che decidono di abbandonare le bionde

Scommetti che smetti è una sfida con te stesso, nel diventare non fumatore, che potrebbe farti vincere un bel premio, ma soprattutto sarà una grande vittoria per il tuo benessere! Scommetti che smetti è un evento di promozione della salute pubblica organizzato dalle Aziende Sanitarie di Modena, Associazione Amici del Cuore e Lega Italiana Lotta contro i Tumori. Il concorso, alla terza edizione, rappresenta un'ottima opportunità per ribadire con forza l'importanza della lotta al fumo e per consolidare quella rete di sinergie con gli altri partner della comunità locale fondamentale per il raggiungimento di positivi risultati di salute su questa tematica. È un concorso a premi per fumatori che utilizza una metodologia giocosa, piuttosto inusuale, ma efficace, tra le tecniche di promozione della salute tradizionali. Aperto ai fumatori maggiorenni residenti/domiciliati della provincia, che si impegnano a smettere di fumare per quattro settimane dal 2 al 29 maggio 2008, Scommetti che smetti fornisce una motivazione in più rispetto ai tradizionali metodi per dire basta al fumo. Il concorso è in linea con le indicazioni



L'immagine dei vincitori della passata edizione di "Scommetti che smetti?"

di "sostenere interventi di Comunità" esplicitate dal Ministero della Salute in Guadagnare salute, si basa su una metodologia evidence-based e diversi studi di valutazione ne sostengono l'indirizzo nei programmi di sanità pubblica rivolti alla popolazione. È stato verificato con una indagine che non aveva ripreso a fumare circa il 40% degli oltre ottomila iscritti nel 2004 in Italia al concorso internazionale "Smetti & Vinci", di cui si ricalcano le orme con la presente iniziativa. Un risultato molto importante per la salute di queste persone e per l'intera comunità.

Smettere di fumare Alcuni consigli utili per evitare le ricadute

La maggior parte delle ricadute avviene nei primi tre mesi, per superare la voglia di fumare sono utili alcuni accorgimenti. Innanzitutto è bene smettere completamente da un giorno all'altro. Decidi il giorno in cui vuoi smettere. Elimina ogni pacchetto di sigarette, ogni accendino e tutti gli oggetti che possono ricordarti il fumo: è noto che la sigaretta o il pacchetto superstiti sono spesso la causa della ricaduta. Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi di lavoro. Informali che hai deciso di smettere e chiedi la loro collaborazione. Individua tutte le circostanze che associari 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. 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. 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 anti-fumo. È dimostrato che un'adeguata terapia raddoppia la probabilità di successo. Cerca di frequentare ambienti in cui non si fuma e di evitare per i primi tempi la compagnia di fumatori. Aumenta l'attività sportiva o motoria. Mangia leggero, consuma molta frutta e verdura, evita l'alcol ed il caffè. L'eventuale tendenza ad 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. 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.