

Cronisti in classe 2024 **QN IL GIORNO**



Una generazione in fumo? «No, grazie»

L'aumento del numero di fumatori tra i giovani deve farci riflettere sulle possibili soluzioni e gli eventuali provvedimenti

I dati del Ministero della Salute, rilevano che negli ultimi anni, si è assistito a un preoccupante aumento della percentuale di giovani che fumano. Le motivazioni sono molteplici e spesso legate a problemi della vita quotidiana. Molti adolescenti si trovano ad affrontare lo stress scolastico, problemi familiari e sociali, e questo può portarli a cercare conforto nelle sigarette. La facilità nel reperire e acquistare sigarette nonostante il divieto di vendita si estenda a tutti i minori di 18 anni è una delle cause di questo fenomeno.

Anche se ancora molti utilizzano le sigarette al tabacco, tra i giovani sono assai diffuse anche quelle elettroniche. Se è vero che la sigaretta tradizionale è nettamente più pericolosa di quella elettronica, non bisogna pensare che quest'ultima possa essere una soluzione, poiché tutti i tipi di sigarette possono essere più o meno dannose per noi, causando una dipendenza.

UN'ABITUDINE

Il consumo è molto dannoso per tutti, ma soprattutto per gli adolescenti



L'abitudine di fumare si diffonde sempre più pericolosamente fra i giovanissimi

Il bisogno di sentirsi adulti e il desiderio di imitarne i comportamenti, senza una piena consapevolezza dei rischi associati al fumo, sono fattori che contribuiscono a questa pericolosa tendenza. Tra i giovani, il fumo può essere visto come un modo per far fronte ai disturbi d'ansia, offrendo una temporanea sensa-

zione di sollievo e di calmante per le crisi emotive. Tuttavia, è fondamentale comprendere i rischi a lungo termine associati al fumo, soprattutto per la nostra fascia di età. Sebbene i giovani possano inizialmente subire meno danni rispetto agli adulti a causa di polmoni meno usurati, questo non significa che siano

esenti da gravi conseguenze. L'abitudine al fumo può portare a sviluppare tumori, malattie respiratorie e altri problemi di salute che possono manifestarsi negli anni successivi. Inoltre, il costo associato al fumo per la società può essere significativo, con migliaia di euro spesi ogni anno per garantire cure a

chi si ammala. Ma i rischi non si limitano solo alla salute fisica. Tra i possibili effetti collaterali del fumo nei giovani ci sono l'impotenza nel sesso maschile, l'invecchiamento precoce della pelle e una crescita anomala di peli sul volto, che possono avere gravi ripercussioni sulla salute mentale e sul benessere complessivo.

Per contrastare questa tendenza all'aumento dei fumatori tra i giovani, è fondamentale un impegno collettivo per educare sui pericoli del fumo e offrire loro alternative sane per gestire lo stress e le pressioni della vita quotidiana. Ad esempio, può svolgere questa funzione molto importante lo sport. Solo attraverso una maggiore consapevolezza e un sostegno adeguato possiamo sperare di invertire questa tendenza e proteggere la nostra salute e il futuro delle prossime generazioni. Incoraggiamo tutti i giovani a considerare gli effetti a lungo termine del fumo e a prendere la decisione coraggiosa di dire «no» al tabacco. Siate un esempio positivo per voi stessi, per i vostri amici e per le prossime generazioni. Insieme, possiamo creare un futuro più sano e promettente per tutti.

Nostra intervista a [Giuditta Lualdi](#)

L'influenza negativa sul mondo dello sport: la sigaretta toglie fiato prezioso in gara

Il capitano della Yuba la squadra di volley femminile offre un interessante spunto di approfondimento

il fumo è una sfida costante per molti atleti e giovani in generale. Per capire meglio la questione abbiamo intervistato Giuditta Lualdi, il capitano della UYBA, la squadra di pallavolo femminile della nostra città che milita in Serie A.

Conosci atleti che fumano?

«Sì, devo dire che è comunque più comune l'utilizzo della sigaretta elettronica rispetto alla normale sigaretta»

Che cosa ne pensi degli altri atleti che fumano?

«Purtroppo, il fumo è una dipendenza e come tale non è facile esprimere un giudizio, ma nel nostro mondo, per lanciare un messaggio positivo, possiamo fare leva oltre che sull'aspetto medico anche sulle conseguenze che il fumo può avere sulle prestazioni sportive.»

Qual è l'aspetto negativo sulle

NEL MONDO SPORTIVO

Molti atleti hanno questo vizio e usano di più quella elettronica

prestazioni di un atleta?

«Nonostante la pallavolo non sia uno sport aerobico perché ha tantissime interruzioni, è ovvio che in alcune azioni particolarmente intense chi fuma tende ad andare in affanno molto più in fretta»

Quale consiglio per i giovani che vogliono diventare degli atleti professionisti ma fumano?

«Se è vero che fumare non preclude la possibilità di diventare un'atleta professionista, tuttavia potrebbe rallentare il percorso di crescita e quindi rivelarsi determinante sul raggiungimento degli obiettivi sportivi.»

LA REDAZIONE

Ist. comprensivo "G.Galilei" - Busto Arsizio (Va)
Classe 3^a B - Docenti: Antonio Borghetti, Antonio Russo

