

Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO



Il fumo e le droghe: emergenza tra i giovani

Non si tratta di una moda, ma di un rischio reale per la salute e il benessere dei ragazzi e delle ragazze. Da riconoscere e affrontare

Fumo e droghe non sono più un fenomeno marginale: tra gli adolescenti il consumo è in aumento e continua a destare forte preoccupazione. Spesso l'avvicinamento a fumo e sostanze nasce dal desiderio di sentirsi accettati o "più grandi", ma i rischi per la salute possono essere molto seri.

In Italia il consumo di sigarette e droghe tra gli adolescenti è in costante aumento: rappresenta una vera e propria emergenza sociale. Un fenomeno che preoccupa istituzioni, famiglie e operatori sanitari. Secondo recenti studi, quasi il 40% dei giovani tra i 15 e i 19 anni dichiara di aver fatto uso almeno una volta di sostanze illegali, un dato in crescita rispetto al passato.

Il panorama delle dipendenze giovanili è profondamente cambiato. Non si tratta più solo di droghe tradizionali: accanto alla cannabis si registra una diffusione sempre più marcata delle nuove droghe sintetiche, altamente nocive. Circa il 6,4% de-

I NOSTRI ALLEATI:

Sport e stile di vita sano senza tabacco e alcol: i migliori alleati di ogni giorno



Non dimezzare la vita: dire no al fumo significa guadagnare salute, benessere e un futuro migliore

gli studenti afferma di averne fatto uso nell'ultimo anno. Tra le sostanze illegali maggiormente presenti ci sono i cannabinoidi sintetici, la ketamina e gli oppioidi sintetici, composti che provocano gravi danni alla salute, anche irreversibili. Gli esperti sottolineano l'urgenza di interventi

mirati di prevenzione e di informazione.

Anche il consumo di tabacco rappresenta un serio pericolo per la salute. Una sigaretta accesa contiene oltre 4.000 sostanze chimiche, di cui almeno 80 cancerogene. Il fumo di tabacco è un aerosol composto da

agenti volatili, semivolatili e non volatili presenti nella fase particolata, tra cui nicotina, catrame, monossido di carbonio, arsenico, benzene e formaldeide. Gli effetti del fumo non si limitano a bocca e polmoni, ma includono l'ingiallimento dei denti, l'irritazione delle mucose, l'inde-

bolimento del sistema immunitario e danni a cervello e vista. Particolarmente gravi sono le conseguenze del fumo durante la gravidanza, che comprendono la riduzione di ossigeno al feto, alterazioni nello sviluppo del sistema nervoso, un aumento del rischio di aborto e la nascita di bambini sottopeso.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il fumo è responsabile di circa 8 milioni di morti ogni anno. Molti fumatori tentano di smettere ma risulta spesso complesso. Per questo operano centri antifumo specializzati che offrono supporto medico e psicologico.

Nonostante le sigarette siano pericolose, il loro consumo rimane elevato. La principale causa è la nicotina, una sostanza che genera dipendenza e limita la libertà personale. Fumo e droghe promettono divertimento e libertà, ma in realtà tolgono entrambe le cose: essere liberi significa scegliere di stare bene.

Lo sport può essere uno strumento di crescita e prevenzione, ma da solo non può bastare. Solo uno stile di vita sano, basato su una corretta alimentazione e sull'assenza di fumo e droghe, può garantire un reale benessere fisico e mentale alle nuove generazioni.

Focus

Smettere con le sigarette: sfida quasi impossibile. Medici e centri specialistici alleati nel percorso

Fare la scelta giusta è spegnere l'ultimo mozzicone e accendere la vita. Così si riconquista il respiro.

Dai sondaggi effettuati sui fumatori emerge che la maggior parte di essi non è soddisfatta di fumare e avrebbe preferito non iniziare mai. Sorge la domanda su come sia possibile smettere di fumare, quali siano le difficoltà incontrate e a chi ci si possa rivolgere in caso di bisogno. Smettere di fumare rappresenta un percorso complesso e la sola forza di volontà spesso non risulta sufficiente. Il fumato-

re ha tuttavia a disposizione centri antifumo specializzati ai quali rivolgersi, dove può ricevere il supporto di medici e psicologi per contrastare la dipendenza dalla nicotina.

Può essere utile fare un sondaggio tra i fumatori conosciuti, al fine di comprendere le motivazioni che li hanno spinti a iniziare, le ragioni per cui è difficile smettere, se il consumo di si-

IL NEMICO

Un gesto che ti fa sentire più grande ma ti toglie energia e anni di futuro

garette sia abituale o saltuario, i tentativi effettuati per smettere e le opinioni riguardo a possibili interventi.

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, indipendentemente dall'età o dal momento in cui si è iniziato: con il tempo il corpo trae benefici, e anche le persone vicine ne traggono vantaggio. Un metodo efficace per smettere di fumare può consistere nella combinazione di un supporto psicologico e farmacologico, rivolgendosi ai centri antifumo o al proprio medico di famiglia per intraprendere percorsi personalizzati che includano farmaci specifici e/o sostituti della nicotina.

LA REDAZIONE

Scuola secondaria di primo grado "P. Verri" Biassono (MB) - Classe 2ª C - Gruppo 4: Michele Catucci, Luca Cecchetti, Rayan Ahmed El Ibrahim, Gianluca Lentini, Diego Maspes, Samuele Nardelli - Docente: Sara Dominiotto

