



COMUNICATO STAMPA

Contatto Beatrice Bösiger, Incaricata della comunicazione, media@krebsliga.ch
Tel. diretto 031 389 93 12
Data Berna, 30 maggio 2018

Giornata mondiale senza tabacco 2018

Troppo spesso si sottovalutano gli effetti dannosi del tabacco.

Nel campo della prevenzione del consumo di tabacco c'è ancora tanto da fare in Svizzera. È sufficiente qualche sigaretta al giorno per provocare danni alla salute. Per una protezione dei giovani efficace la Lega contro il cancro sostiene l'iniziativa popolare che vuole limitare la pubblicità, lo sponsoring e le promozioni dei prodotti del tabacco, in modo da impedire che i bambini e i giovani ne vengano raggiunti.

«Una non fa niente...»: quando un fumatore accende una sigaretta, probabilmente pensa qualcosa di simile. Ritiene che una o due sigarette al giorno non danneggino la salute. Tuttavia, spesso si sottovaluta l'effetto dannoso del tabacco, poiché il rischio di ammalarsi non è proporzionale alla quantità di sigarette fumate.

Con ogni tiro di fumo inalato, penetrano nel corpo almeno 70 sostanze cancerogene. Pertanto già una sigaretta al giorno provoca molti danni. Le cellule del nostro corpo sono messe in difficoltà dal fumo del tabacco, che disturba notevolmente il loro meccanismo naturale di riparazione.

Inoltre, l'assunzione di nicotina provoca molto rapidamente assuefazione fisica e l'abitudine di fumare delle sigarette quotidianamente – come ad esempio durante la pausa in ufficio, alla fermata dell'autobus o dopo mangiato – provoca una dipendenza psichica. Rompere questi meccanismi e smettere di fumare non è facile.

La consulenza telefonica aiuta a smettere di fumare

Il «no» al fumo non inizia solo dopo l'ultima sigaretta. Catherine Abbühl, responsabile della Linea stop tabacco della Lega contro il cancro consiglia di cominciare prendendo nota delle situazioni nelle quali normalmente ci si accende una sigaretta, come per esempio aspettando il treno o nelle pause di lavoro. In seguito, si può pensare ad eventuali alternative sotto forma di distrazioni per le mani, la testa e la bocca.

Per smettere di fumare il metodo migliore è quello di «smettere del tutto» e non di ridurre progressivamente. Inoltre, è importante resistere con tutte le forze alla voglia di una sigaretta. Durante questa fase, al posto della sigaretta si può mangiare una mela, lavarsi i denti o massaggiarsi le mani. Anche la Linea stop tabacco offre sostegno (0848 000 181) (www.lineastoptabacco.ch). Specialisti con un'apposita formazione seguono la persona in



lega contro il cancro

diversi colloqui gratuiti e riservati, dalla preparazione alla stabilizzazione dopo aver smesso di fumare.

Meno fumatori grazie al divieto di pubblicità

Tuttavia la cosa migliore rimane quella di non cominciare mai a fumare. Ma per quanto riguarda la prevenzione del consumo di tabacco, la Svizzera è in ritardo. Quasi in nessun Paese europeo si può fare pubblicità per i prodotti del tabacco così apertamente come in Svizzera. Con gravi effetti: nel nostro Paese ogni anno muoiono delle conseguenze dirette del consumo di tabacco 9500 persone, oltre il 40% delle quali di cancro del polmone. Sono 26 i decessi al giorno che si potrebbero evitare.

Un mezzo efficace per la prevenzione sono i divieti di pubblicità. Già nel 2011 uno studio ha dimostrato che con un divieto di tutte le forme di pubblicità, promozione e sponsoring si ottiene una diminuzione significativa del consumo di tabacco. E su questo punto occorre un maggiore impegno da parte della politica. Tuttavia nella bozza per la nuova legge sui prodotti del tabacco, presentata dal Consiglio federale alla fine del 2017, mancano misure incisive per la prevenzione del consumo di tabacco.

Iniziativa popolare «Sì alla protezione dei fanciulli e degli adolescenti dalla pubblicità per il tabacco»

Un gruppo target particolarmente importante per l'industria del tabacco sono i giovani. Il 65 per cento dei fumatori afferma di aver fumato la prima sigaretta prima dell'età di 20 anni. Per poter proteggere efficacemente i bambini e gli adolescenti dalla pubblicità per il tabacco le organizzazioni della sanità svizzere hanno lanciato un'iniziativa popolare che intende limitare la pubblicità per i prodotti del tabacco in modo tale che non raggiunga più queste fasce di età.

Attualmente, è in corso la raccolta di firme per l'iniziativa popolare «Sì alla protezione dei fanciulli e degli adolescenti dalla pubblicità per il tabacco». I moduli per la raccolta delle firme si trovano nelle farmacie, negli ambulatori medici e nelle drogherie oppure possono essere ordinati online al sito <http://fanciullisenzatabacco.ch/>.

La Linea stop tabacco (0848 000 181) è gestita dalla Lega svizzera contro il cancro in collaborazione con l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo ed è finanziata dal Fondo per la prevenzione del tabagismo. Il coaching per smettere di fumare comprende diverse telefonate gratuite da parte della Linea stop tabacco e viene offerto in dieci lingue. I consulenti sono presenti dal lunedì al venerdì dalle 11 alle 19. Ulteriori informazioni: www.linea-stop-tabacco.ch

La Lega svizzera contro il cancro (fondata nel 1910) è un'organizzazione di utilità pubblica e non persegue scopi di lucro. Essa opera nella prevenzione del cancro, la promozione della ricerca e assiste i malati di cancro ed i loro congiunti. Nella sua funzione nazionale di organizzazione mantello con sede a Berna riunisce 19 Leghe cantonali e regionali. È certificata con il marchio ZEWO e si finanzia prevalentemente con donazioni.