



**ALLENATORE
ALLEATO *di*
Salute**



**“Allenatore
Alleato di Salute”**
è il primo progetto
realizzato al mondo
per sensibilizzare e
insegnare ai coach ad
educare i giovani agli
stili di vita sani (e alla
prevenzione delle gravi
malattie).
È promosso da **FOCE**
(la ConFederazione
che riunisce gli
Oncologi, Cardiologi e
Ematologi italiani)

No
al fumo



**ConFederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi**



Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori).

La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza!

Ecco perché un giovane non deve mai fumare...

Anche una sola sigaretta nuoce gravemente alla salute

di tutto il nostro organismo. Il tabacco provoca nel mondo più decessi di alcol, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Il vizio è in calo tra la popolazione italiana ma sta aumentando tra le donne e i giovani.

La combustione del tabacco produce **4.000 sostanze gravemente dannose** che iniziano a circolare nell'organismo.

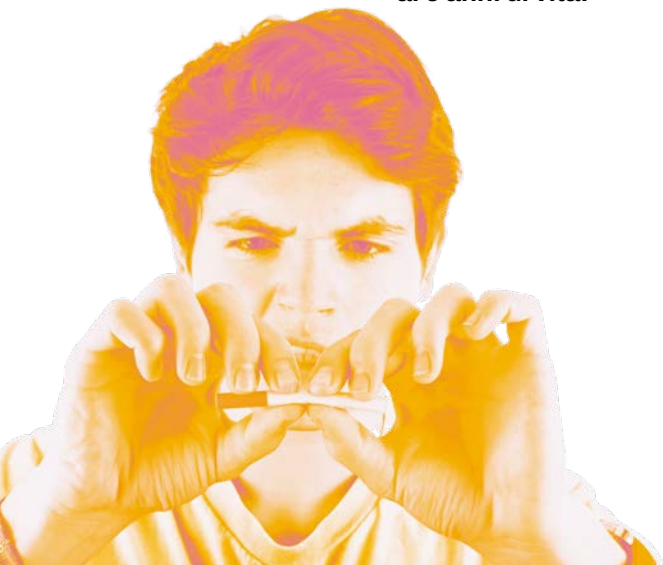
Tra le altre ci sono: nicotina, monossido di carbonio, mercurio, ossidi di azoto, nitrosammine, idrocarburi, ammoniacca.

Venti sigarette al giorno "costano" in media dai 4 ai 6 anni di vita.

I fumatori sono più esposti ad alcuni tipi di tumore, in particolare quello al **polmone**, e a malattie a carico del sistema respiratorio come la bronchite cronica e l'enfisema. Il fumo è inoltre uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare.

La nicotina è un vasocostrittore e perciò **alza la pressione arteriosa**, aumentando il lavoro del cuore. Il monossido di carbonio, che si assume fumando una sigaretta, diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e favorisce **lo sviluppo dell'aterosclerosi**.

Iniziare a fumare durante l'adolescenza favorisce l'insorgenza di patologie cardiache e circolatorie da adulti.





La prima regola è non iniziare mai a fumare!

Il “bisogno di nicotina” è una vera e propria dipendenza psicologica e di questa ha tutti i requisiti: tolleranza, crisi di astinenza, uso superiore a quello programmato, persistente desiderio di smettere, grande quantità di tempo utilizzata a fumare, attività ridotte a causa del fumo, continuo utilizzo nonostante problemi fisici o psicologici con la sostanza.

Se avete questo pericolosissimo vizio bisogna smettere quanto prima.

Dire addio, per sempre, alle sigarette non è impossibile! Ecco cinque semplici regole:

1. **Riduci gradualmente ma in modo costante il numero di sigarette fumate**
2. **Informa della tua scelta le persone a te vicine e (amici, parenti, colleghi). Ti aiuteranno a tener fede al tuo proposito**
3. **Rivolgiti al tuo medico di famiglia, saprà darti consigli utili**
4. **Metti da parte i soldi risparmiati dal non acquisto delle sigarette e fatti un bel regalo. Sarà un ottimo modo per ripagare il tuo sforzo. Smettere di fumare fa bene anche al portafoglio!**
5. **Stop subito e senza sostitativi: smettere di fumare si può e si deve, senza cercare prodotti sostitativi a base di nicotina che rendono poi più difficile dire addio alle sigarette**

Altri consigli di benessere

Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. E poi **il doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro** tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



Francesco Cognetti, Presidente
Giordano Beretta, Vicepresidente
Paolo Corradini, Vicepresidente
Ciro Indolfi, Vicepresidente
Fabrizio Pane, Tesoriere
Francesco Romeo, Segretario
Mauro Boldrini, Direttore della comunicazione

Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma
06 8553259
segreteria@foce.online
intermedia@intermedianews.it



Con il contributo non condizionato di

Posteitaliane

