

## 50 anni G+S – Prevenzione delle dipendenze : Brindiamo al nostro anniversario!

Gioventù + Sport compie 50 anni: un ottimo motivo per festeggiare! Anche dal punto di vista della prevenzione delle dipendenze. Negli ultimi 50 anni, infatti, molte cose sono cambiate positivamente. Persino nel mondo sportivo, l'approccio con le sostanze che creano dipendenza ha subito un'evoluzione. Il presente articolo si concentra sugli sviluppi della prevenzione delle dipendenze da alcool e tabacco.



**Autrici:** Miriam Fournier-Hodel e Florence Brunner, [servizio specializzato Integrazione e Prevenzione](#), Ufficio federale dello sport UFSP0

Polmoni neri, dita ingiallite, pelle rugosa e un aspetto generalmente malsano. In passato, l'idea era quella di scoraggiare le persone dal consumo di sostanze che creano dipendenza con immagini di questo tipo. Il dito ammonitore era considerato uno strumento importante nella prevenzione delle dipendenze. A tutt'oggi, sui pacchetti delle sigarette si vedono immagini di organi danneggiati.

Nel frattempo è parso chiaro che i fattori che incidono sulle dipendenze sono complessi e strettamente collegati alla persona (individuo), alla sostanza che crea dipendenza (ad es. la nicotina crea rapidamente dipendenza) e al contesto (ad es. società sportive). Per questo motivo oggi s'impone un approccio globale che contempli tutti i fattori.

## Quando la quotidianità svizzera era ancora alcolica...

In Svizzera l'alcool non è mai stato considerato una droga illegale e la vendita soggiace infatti a un controllo operato tramite l'imposizione di tasse statali. A partire dal 19° secolo, ci si è concentrati sempre più sulle ripercussioni negative del consumo di alcool sulla salute. Ciò nonostante detto consumo nel nostro paese è ampiamente diffuso.

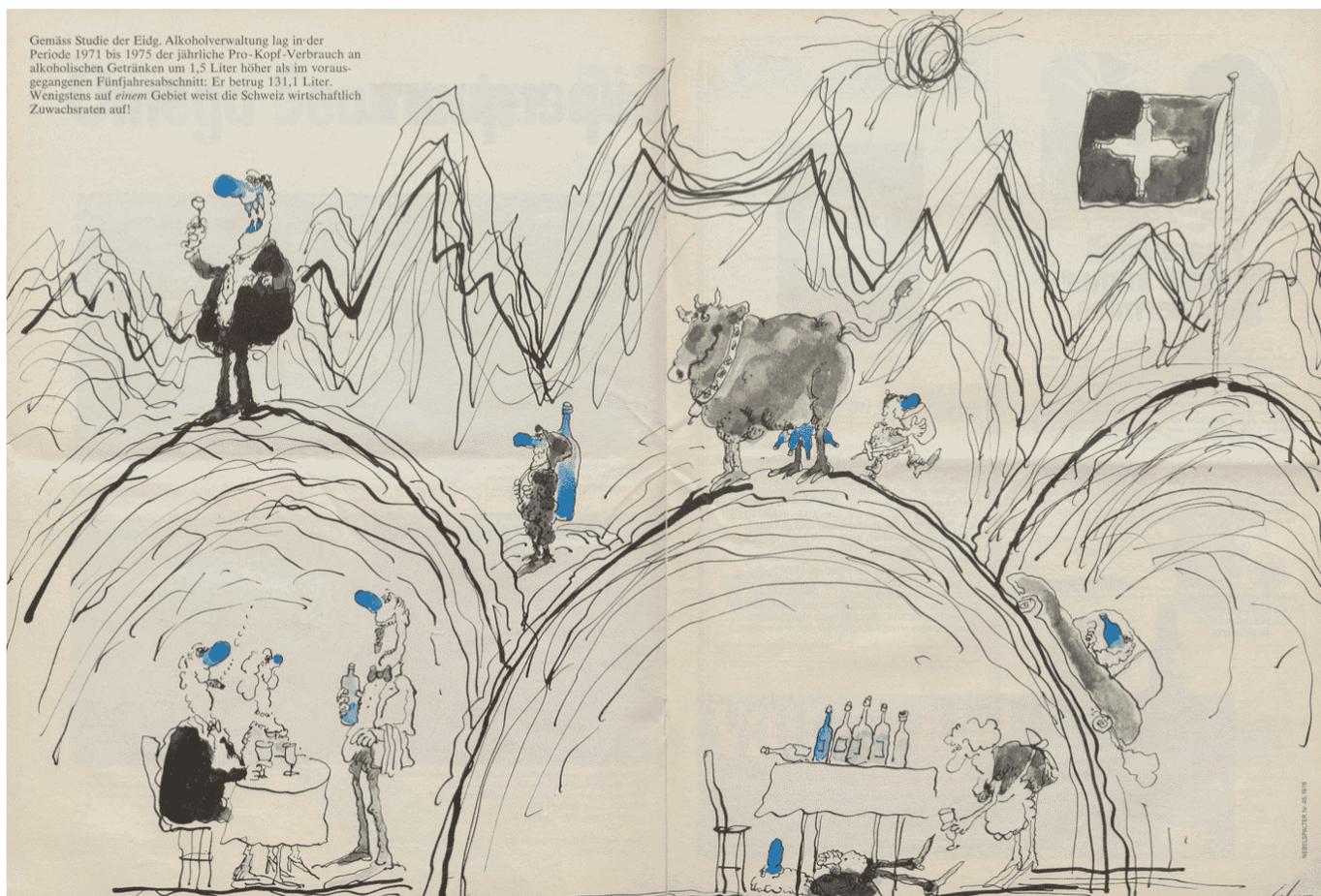


Illustrazione tratta dalla rivista satirica «Nebelspalter» del 9 novembre 1976 sul consumo di alcool nella società svizzera. Quelle: Sucht - «Jeder Jugend ihre Drogen» Provozieren - Abgrenzen - Definieren | Sozialgeschichte (in tedesco)

Negli anni '70, la rivista satirica «Nebelspalter» con una caricatura (cfr. immagine) ha illustrato il consumo diffuso di alcolici nei diversi ambiti sociali. I nasi blu denunciavano lo stato di ebbrezza sul lavoro e nella quotidianità. Nel 1983 la Svizzera ha introdotto le prime limitazioni in termini di pubblicità e di età nella legge sull'alcool nonché le prime disposizioni legali per la protezione dei giovani.

Nel corso degli anni si sono attuate sempre più misure, quali ad esempio la campagna di prevenzione dell'alcolismo lanciata dall'Ufficio federale della sanità pubblica nel 1999, dagli effetti assolutamente incoraggianti: nel 1971 il consumo annuo pro capite di bevande alcoliche in Svizzera ammontava a 131,1 litri ed era molto presente nella quotidianità. Oggi quattro cittadini su cinque in Svizzera consumano vino, birra, superalcolici ecc. senza manifestare problemi. Una persona su cinque beve invece troppo o troppo spesso.

## Due parole sullo sport

I giovani membri di una società sportiva consumano bevande alcoliche più spesso dei loro coetanei che non ne hanno mai fatto parte. Gli sport di squadra (come calcio, pallamano, pallacanestro ecc.) inducono maggiormente al consumo di alcolici. I più a rischio sono i giovani fino a 16 anni che praticano sport di squadra e amano la birra.

## E anche il fumo perde di attrattiva

Nel 20° secolo il fumo ha conosciuto il suo periodo di massimo splendore, soprattutto nel dopoguerra. Associato al piacere e alla libertà, attraverso i manifesti pubblicitari, il fumo era presente dappertutto. In treno, in aereo, in discoteca, in televisione o nei pub, il fumo s'insinuava ovunque. Non esiste una data precisa in cui il fumo è stato associato a malattie e dipendenze. Dal 1964 è tuttavia risultato chiaro che il fumo favoriva l'insorgenza del cancro ai polmoni.

«Passo dopo passo la tradizione del fumo in Svizzera è andata in fumo»

– Contributo di Benedikt Meyer: Verraucht (Una moda andata in fumo, in tedesco)

Noti gli effetti nocivi sulla salute e il forte potenziale di dipendenza del consumo di tabacco e nicotina, ha avuto inizio un programma di sensibilizzazione della popolazione e di interventi. Si citino ad esempio gli aumenti generali dei prezzi e l'incremento dell'imposizione fiscale sui prodotti del tabacco: se nel 1992 un pacchetto di sigarette costava solo 3.10 franchi, nel 2015 si era passati a 8.50. Contemporaneamente è stato sancito il divieto di fumo sui mezzi pubblici.

## Due parole sullo sport

Für den Sport ist heute klar, dass Rauchen negative Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat. Die Raucherquote bei den Sportlerinnen und Sportlern – und vor allem bei den Jugendlichen – ist deutlich tiefer als bei den Nichtsportlern.

## La contromossa dello snus

L'industria ha puntato su alternative quali «vaporizzatori e riscaldatori di tabacco». Tuttavia, anche questi prodotti compromettono la salute: non si tratta di una forma di consumo più sana, ma diversamente dannosa.



Nel 2016 la Svizzera ha importato 66 tonnellate di tabacco da masticare, rollare e da fiuto solo dalla Svezia.

Sebbene, secondo un'indagine svizzera sulla salute del 2017, il fumo pesante si sia dimezzato negli ultimi 25 anni, il consumo snus, il tabacco per uso orale (sacchettino posto sotto il labbro superiore), evidenzia un andamento opposto.

È stato dimostrato che questa forma non grava sui polmoni, ma vanta una serie di altri effetti nocivi sull'organismo, dalle gengive all'apparato digerente. L'effetto di dipendenza della nicotina è piuttosto elevato rispetto alle sigarette (1 sacchettino di snus = contenuto di nicotina di 3 sigarette).

Nel 1995 lo snus è stato vietato in Svizzera, ma ciò nonostante questa alternativa al fumo ha continuato a crescere nel nostro Paese in quanto l'industria del tabacco è riuscita a trovare una scappatoia legale. Nel 2016, l'Amministrazione federale delle dogane ha registrato l'importazione di 66 tonnellate di tabacco da masticare, da rollare e da fiuto dalla sola **Svezia**. Dieci anni fa era solo una tonnellata. Da una decisione del Tribunale federale del 2019, il tabacco per uso orale può essere distribuito legalmente in Svizzera. Tuttavia, questa decisione non cambia la valutazione dei rischi per la salute.

## Due parole sullo sport



Lo snus nello sport popolare: doping pericoloso o un innocuo stimolante? (in tedesco) | Unterland Zeitung

L'uso dello snus è diffuso anche nello sport (popolare e di punta). Durante la pratica sportiva, il sacchettino può essere facilmente posizionato sotto il labbro superiore.

I sacchettini di tabacco sono utilizzati da tempo nell'ambito di discipline quali unihockey, hockey su ghiaccio e persino calcio. L'effetto preciso svolto sull'atleta è ancora poco noto. Secondo le dichiarazioni, servirebbe a dare una spinta in più alla motivazione. Riassumendo: in un'ottica di prevenzione, per quanto riguardo lo snus, per ora non c'è nulla da festeggiare.

---

## La prevenzione delle dipendenze oggi



Prevenzione comportamentale con la campagna «für uns – Gute Luft für Sportkids auf den Sportarealen» nel Canton Turgovia del 2018

Negli ultimi 50 anni sono cambiate molte cose. Se in passato si utilizzava la deterrenza, oggi la prevenzione delle dipendenze preferisce optare per un approccio positivo: l'individuo deve essere rafforzato e abilitato a prendere le decisioni giuste per sé.

Questo metodo prende il nome di «prevenzione comportamentale» e viene abbinato alla creazione di un contesto sfavorevole al consumo di sostanze assuefacenti: aree sportive senza fumo, divieto di pubblicizzare i prodotti del tabacco, vendita vietata di alcolici durante le manifestazioni sportive per i giovani ecc.

## Prevenzione delle dipendenze di Gioventù+Sport



«Le competenze di vita sono le capacità che consentono alle persone di affrontare in modo efficace le sfide e i carichi della vita quotidiana.» Fonte: Promozione Salute Svizzera, Tema principale «Competenze di vita».

Anche il programma di promozione dello sport della Confederazione Gioventù+Sport si concentra sul consolidamento dell'individuo. Da un lato monitorici e monitori G+S devono sostenere bambini e giovani nel loro sviluppo personale. Dall'altro occorre mostrare loro come impegnarsi all'interno di un team e quali valori perseguire.

Entrambi gli intenti vengono appoggiati attraverso la promozione delle competenze di vita e della salute. Il set di carte «**Promuovere**» offre raccomandazioni d'azione concrete e di facile attuazione affinché i monitori G+S possano raggiungere questi obiettivi in seno alla loro disciplina sportiva.

Perché oggi è parere unanime che i giovani incentivati e rafforzati dal loro contesto vitale hanno meno probabilità di far uso di sostanze che creano dipendenze

### cool and clean

Dal 2003 anche il programma nazionale di prevenzione «**cool and clean**» di Swiss Olympic s'impegna a favore di uno sport leale e pulito. «cool and clean» offre informazioni sulle diverse sostanze stupefacenti e voluttuarie in ambito sportivo.

Ai sensi della prevenzione comportamentale, «cool and clean» sostiene monitorici e monitori nel promuovere le competenze di vita e della salute dei giovani, nel riconoscere tempestivamente sviluppi nocivi e nel reagire correttamente.

Nel contempo, i rappresentanti cantonali offrono alle società sportive la loro consulenza in termini di prevenzione comportamentale, indicando loro come strutturare il contesto societario a beneficio della salute.

## Conclusione

Ancora oggi in diverse società sportive si ha l'abitudine, dopo una competizione, di gustare una cosiddetta birra isotonica in nome della rigenerazione. Se da un lato i giovani membri di una società sportiva fumano meno dei loro coetanei, dall'altro evidenziano un maggior consumo di bevande alcoliche anche a fronte del senso di appartenenza che ne deriva.

Poiché gli effetti negativi dell'alcool sul fisico a livello sportivo si osservano più lentamente di quelli della nicotina, l'incentivo a smettere, specie per gli atleti, risulta comparativamente inferiore. Grazie a campagne di prevenzione come «cool and clean» le società sportive vengono sensibilizzate in merito e adottano sempre più misure volte a proteggere bambini e giovani. Anche per quanto riguarda lo snus, i cui effetti negativi sulla salute sono purtroppo sottovalutati.

Resta da vedere se la cultura dell'alcool e del fumo nei prossimi anni scomparirà gradualmente. E chissà, magari in occasione del prossimo anniversario G+S si brinderà alcool free.

---

### Corsi di formazione e formazione continua sull'argomento

- [Insieme per uno sport pulito](#) | Modulo di apprendimento generale G+S
- [Consapevolezza](#) | Modulo di apprendimento generale G+S
- [Un impegno contro gli abusi](#) | Moduli interdisciplinari della formazione continua G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**