Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: Meno tabacco, non sempre meno alcool

Autor: Bignasca, Nicola / Lehmann, Anton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001895

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meno tabacco, meno alcool

L'attività sportiva previene o incoraggia il consumo di alcool e tabacco? La domanda suscita accesi dibattiti alimentati da argomenti spesso contraddittori. Noi affidiamo la risposta ai risultati di uno studio di recente pubblicazione.

Nicola Bignasca, Anton Lehmann

I giovani fanno sempre più ricorso a sostanze stupefacenti come alcool, tabacco e canapa. I risultati dell'ultima indagine sulla salute degli Svizzeri[1] dimostra che la percentuale di fumatori maschi tra i 15 e i 24 anni è salita dal 35,9 % al 37,7 % negli ultimi dieci anni. Nello stesso lasso di tempo la percentuale di giovani donne fumatrici è salita dal 25,7 % al 33,6 %. Anche il consumo di canapa ha subito un'impennata: si è passati dal 9,8% al 16,3 % nei maschi e dal 4,3 % al 7,7 % nelle femmine. L'indagine denominata SMASH[2] ha poi rilevato un aumento di giovani che consumano bevande alcoliche almeno una volta alla settimana: negli ultimi dieci anni si è passati dal 28 % al 42 % tra le femmine e dal 56 % al 67 % tra i maschi.

Un'ipotesi da verificare

Questo trend negativo assai allarmante ha riportato d'attualità la discussione sul contributo dello sport nella prevenzione delle tossicodipendenze. Lo sport è il passatempo preferito dei giovani nel tempo libero. Più del 90 % degli allievi e dell'80 % delle allieve svizzere praticano almeno una volta alla settimana un'attività sportiva nel loro tempo libero. Gli effetti benefici dello sport sulla salute e sulla qualità di vita sono attestati in modo esauriente a livello scientifico. Se la ricerca è riuscita a determinare l'influsso negativo di sostanze tossicodipendenti sulla prestazione sportiva, poco si sapeva finora sui collegamenti tra pratica sportiva e consumo di queste sostanze.

La lacuna è stata colmata recentemente da uno studio pubblicato da Seiler et al. nell'ultimo numero della Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport (vedi riferimento bibliografico a pag. 47). Gli autori hanno analizzato i risultati di 24 ricerche svolte in Svizzera e a livello internazionale. Qui di seguito presentiamo una panoramica dei risultati più interessanti.

non sempre

Tabacco
Il sudore sconfigge il fumo

Gli studi in materia non lasciano spazio a dubbi: chi pratica sport fuma meno. Utilizzando un linguaggio scientifico si può affermare che «sussiste una correlazione negativa molto significativa tra il volume di attività fisica e il fumo». Interessanti sono soprattutto le correlazioni tra attività sportiva, fumo e altri parametri come il sesso, l'età, l'appartenenza ad una società sportiva e la disciplina praticata:

- **sesso:** l'effetto dissuasivo dello sport sul fumo si riscontra sia nei maschi che nelle femmine; ad esempio una ricerca svolta nella Svizzera romanda, a cui hanno partecipato giovani dai 9 ai 19 anni, ha rilevato la seguente percentuale di fumatori: 38 % di sportive, 48 % di donne inattive a livello fisico, 52 % di giovani sportivi, 69 % di giovani inattivi.
- **età:** nei bambini al di sotto dei 14 anni non si osserva nessuna correlazione tra attività sportiva e fumo. Ciò è da ricondurre anche al fatto che in questa fascia d'età la percentuale di fumatori è fortunatamente ancora esigua. Chi pratica sport però inizia più tardi a fumare: una ricerca epistemologica ha dimostrato che solo il 10 % di ragazze molto sportive ha iniziato a fumare nel corso dell'indagine (contro il 23 % di ragazze poco o moderatamente sportive).
- **affiliazione ad una società sportiva:** i giovani che praticano sport in una società sportiva fumano tendenzialmente meno rispetto a chi non fa sport e a chi non è affiliato a nessun altro tipo di società (scout, banda musicale ...).
- **disciplina sportiva:** l'analisi del ruolo preventivo delle società sportive nei confronti del fumo richiede una distinzione in base alla disciplina praticata: nei cosiddetti sport di resistenza (atletica leggera, nuoto, ciclismo) si rileva una percentuale minima di fumatori (6–7 %); invece nei giochi di squadra come il calcio e la pallamano si riscontra il 29 % di fumatori e il 23 % di fumatrici. Anche negli sport di espressione corporea come la ginnastica e la danza la percentuale di fumatori è relativamente alta.

Alcool
Anche gli sportivi alzano il gomito

Se lo sport esercita un forte effetto dissuasivo sul fumo, lo stesso non vale purtroppo per il consumo di alcool. In questo caso le correlazioni non seguono uno schema chiaro. Non vi sono prove evidenti che attestano differenze significative nel rapporto con l'alcool tra giovani sportivi e non: la percentuale di consumatori di bevande alcoliche è più o meno identica, così come la frequenza e la quantità di bevande alcoliche ingerite. Non si può neanche affermare che gli sportivi raggiungano più raramente uno stato di ebbrezza. Gli studi presi in considerazione giungono a conclusioni discordanti e rilevano correlazioni sia positive che negative. Ciò nonostante si possono evidenziare alcune tendenze:

- le giovani sportive consumano meno alcool rispetto ai maschi e soprattutto bevono meno birra e superalcolici.
- l'effetto di un'appartenenza ad una società sportiva sul consumo di alcool dipende dalla disciplina praticata. Negli sport di squadra come il calcio e la pallamano e in giochi individuali come il tennis e il golf si consumano più bevande alcoliche che in sport di resistenza come il ciclismo o la corsa campestre.
- Vi sono segnali che indicano come il livello di formazione dei giovani potrebbe influire sul consumo di alcool: in discipline tradizionalmente praticate da giovani con un basso livello formativo (p. es. calcio) si osserva un consumo maggiore di alcool rispetto a discipline che riuniscono giovani di vario livello formativo (p. es. sport di racchetta). Ciò nonostante anche discipline sportive a cui si associa un livello formativo superiore sono più esposte al problema dell'alcool (p. es. tennis e golf).

Canapa
Si sa ancora troppo poco

L'influsso dello sport sul consumo di canapa non è ancora stato studiato approfonditamente a livello scientifico. Gli studi su questo tema sono relativamente pochi e i loro risultati non permettono di trarre conclusioni inequivocabili. Il contesto culturale influisce in modo determinante sui consumi di queste sostanze tra i giovani sportivi: ad esempio, in Svizzera e in Francia, vi sono molto meno sportivi consumatori di canapa rispetto alle persone inattive a livello fisico. Invece in Germania è stata rilevata una correlazione positiva tra sport e consumo di canapa mentre negli Stati Uniti non si è riscontrato nessun collegamento significativo. Un unico dato rilevante è il fatto che i giovani maschi che praticano discipline sportive come il tennis, il golf, l'equitazione, lo sci e lo snowboard consumano più canapa rispetto ai giovani non sportivi. Tra le giovani invece non si nota nessuna correlazione. m

Bibliografia:
[1]*Per i dettagli consultare ad esempio www.statistik.admin.ch/stat_ch/ber14/gezu/flash-brochure-sgb_f.pdf (in francese)*
[2]*Per i dettagli consultare www.umsa.ch (in francese)*
[3]*Schmid, H. (2002): Sport, Alkohol, Tabak und illegale Drogen in der Entwicklung von Jugendlichen zu jungen Erwachsenen. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 10, 36-48*

Sport stupefacente

I risultati di questa analisi meritano un'ulteriore riflessione approfondita sulle prospettive e sui limiti del contributo dello sport nella prevenzione del consumo di sostanze stupefacenti. Qui di seguito proponiamo alcune raccomandazioni su come sfruttare in modo ottimale l'effetto protettivo dello sport nei confronti del consumo di sostanze stupefacenti.

Muoversi e non consumare

Sia lo sport che alcool e tabacco permettono di provare sensazioni ed esperienze piacevoli a livello psicoemozionale e sociale: p. es. migliorano il benessere psichico, regolano l'equilibrio emozionale, agevolano il superamento di situazioni di stress e i contatti sociali. A differenza dello sport, però, il consumo di sostanze stupefacenti influisce negativamente a lungo termine sulla salute. Il giovane, però, non si accorge sul momento di questi effetti negativi, in quanto si manifestano molto più tardi.

Se si riesce a coinvolgere in attività sportive regolari e durature quei giovani che tendono a consumare alcool, tabacco e canapa, si diminuisce in essi lo stimolo di ricorrere a queste sostanze stupefacenti.

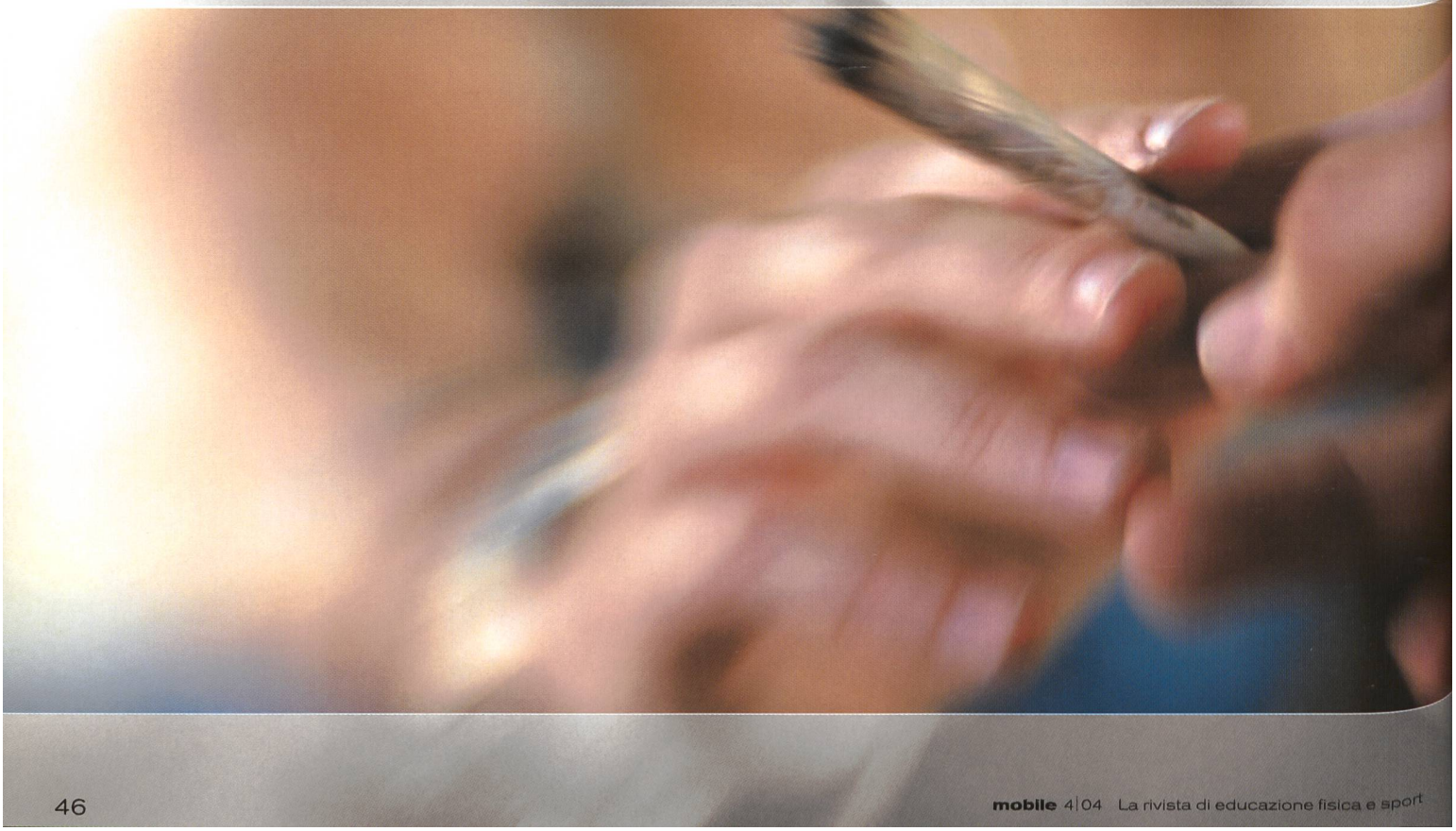
Agevolare la soluzione dei compiti

Lo sport aiuta i giovani ad affrontare i compiti di sviluppo tipici della loro età. Tali compiti richiedono dal giovane l'attuazione di strategie multiple, che gli permettono, ad esempio, di acquisire una scala di valori personale e idee precise sui propri obiettivi di vita, di elaborare un'immagine compatibile con le caratteristiche del suo sesso, di accettare il proprio corpo e di costruire una cerchia di contatti sociali. I giovani ricorrono molto più facilmente a sostanze stupefacenti nel caso in cui si manifestano problemi nell'affrontare questi compiti di sviluppo.

Lo sport deve favorire l'accettazione del proprio corpo, così come stimolare i contatti sociali e la costruzione di una cerchia di amicizie.

Dare il buon esempio

Lo sport esercita un effetto dissuasivo sul consumo di alcool e tabacco soltanto se l'ambiente sportivo condanna in modo compatto e totale tale abitudine e il giovane si identifica con le persone che frequenta durante l'attività sportiva. Infatti, tra i fattori che incidono positivamente sull'abuso di sostanze stupefacenti, oltre alle caratteristiche della persona si può citare soprattutto il cattivo esempio fornito dal suo ambiente sociale (famiglia e amici) e dalla società in generale (p. es. una società in cui si esalta in pubblico il culto del fumo e dell'abuso di alcool). Gli ambienti sportivi devono dunque incrementare gli sforzi che inducono ad istituire delle norme, dei valori e degli atteggiamenti di gruppo contrari al consumo di sostanze stupefacenti.



I vari attori dello sport come i docenti di educazione fisica e gli allenatori devono dare il buon esempio e fungere da modelli nella lotta contro il consumo di sostanze stupefacenti.

Potenziare le proprie risorse

Se svolta in un contesto appropriato, l'attività sportiva è in grado di compensare il manifestarsi di problemi che riguardano altri ambiti della vita. Infatti lo sport rafforza le risorse personali e sociali nonché potenzia quelle competenze che permettono di sviluppare la personalità. Ad esempio, gli sport di squadra incidono positivamente sulle capacità di comunicazione e di risolvere conflitti, sulle capacità di resistere alla pressione del gruppo e sulla facoltà di assumersi ruoli di responsabilità. Lo sport permette di acquisire competenze che facilitano l'elaborazione di esperienze di successo e di sconfitta. Il fatto di poter sperimentare le proprie competenze incide favorevolmente sul proprio livello di autostima.

Lo sport deve permettere ai giovani di vivere esperienze di successo, di sentirsi accettati nel gruppo, di partecipare alle decisioni e di esprimere le proprie opinioni.

Sperimentare il benessere sulla propria pelle

Lo sport incide favorevolmente sulla capacità di risolvere compiti di sviluppo soprattutto se permette di vivere sulla propria pelle esperienze di successo. Il fatto di sperimentare sul proprio corpo i benefici a corto e a lungo termine dell'attività fisica migliora la fiducia nelle proprie competenze e le possibilità di controllo e di riflesso la disponibilità a sottoporsi anche in futuro a sforzi di tipo fisico. Questa fiducia nei propri mezzi si trasferisce facilmente in altri ambiti della vita quotidiana. Pertanto, il benessere provato subito dopo la pratica di un'attività sportiva si ripercuote positivamente sullo stato emozionale immediato e favorisce una stabilità emozionale a lungo termine.

L'attività sportiva deve essere organizzata in modo tale da favorire un benessere fisico immediato.

Evitare gli eccessi

Dopo aver esposto il grande potenziale offerto dallo sport per lo sviluppo delle competenze personali e per un'acquisizione di un buon livello di autostima personale, bisogna pur accennare anche ai pericoli che si celano nella pratica sportiva. Un'attività sportiva spinta agli eccessi è dannosa per la salute quanto il consumo di sostanze stupefacenti. Inoltre, esperienze negative e sconfitte ripetute possono scalfire la fiducia nei propri mezzi e nelle proprie competenze. La convinzione che le proprie prestazioni sportive siano insufficienti è fonte di stress, insicurezza e si ripercuote negativamente sull'autostima. In questo modo lo sport può aver effetti negativi sulla capacità di risolvere determinati compiti di sviluppo.

Lo sport deve favorire l'acquisizione da parte dei giovani di valori positivi come il fair-play, la responsabilizzazione e la disponibilità verso un agonismo sano.

Foto: Keystone/Martin Ruetschi

■ **Per chi vuole saperne di più** *consigliamo la lettura del seguente articolo (disponibile unicamente in tedesco): UFSPO, UFSP, ISPA: Fakten zur Bedeutung des Sports zur Suchtprävention, insbesondere im Jugendalter. In: Rivista svizzera di medicina e traumatologia dello sport, 2/2004.*

SWITCHER SPORT

Let's play fair!

swiss olympic
official supplier

Cognome: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

NAP/Località: _____

Da inviare a: Switcher SA, "Switcher Sport", Petit-Flon 29, 1052 Le Mont o direttamente all'indirizzo e-mail: info@switcher.com

Ordinate subito

Il vostro catalogo Switcher Sport con un buono regalo:

SWITCHER®
switcher.com

"When fashion means respect"