



Puliti e corretti con «cool and clean»!

# Snus: giù le mani!

«cool and clean» s'impegna a favore di una gioventù forte. Al tabacco esiste un'unica risposta possibile: «giù le mani!».

Ultimamente, si parla molto dello snus e da più parti viene decantato come un'alternativa sana al tabacco. Ma in realtà i rischi che comporta per la salute sono tanto importanti quanto quelli del tabacco. Quest'ultimo, infatti, mette a rischio sistematicamente la salute e il consumo in ogni sua forma genera dipendenza. Per non parlare degli effetti negativi sulle prestazioni sportive. Tabacco e sport sono dunque una coppia male assortita.

## Una droga alla moda chiamata snus

Lo snus è un tabacco macinato finemente, di consistenza umida prodotto sotto forma di palline o inserito in piccoli sacchetti composti dello stesso materiale delle bustine per il tè che si pone sotto il labbro inferiore. Lo scopo è di tenerlo a lungo in bocca. Durante la permanenza in bocca, il corpo assorbe la nicotina e le altre sostanze nocive che contiene attraverso la mucosa boccale. Una porzione di snus corrisponde alla quantità di nicotina contenuta in circa tre sigarette.

## Lo snus in Svizzera

Il commercio di prodotti del tabacco per uso orale è vietato in Svizzera e in Europa, ad eccezione della Svezia. Il divieto è stato deciso per ragioni di protezione della salute e per evitare che una sostanza la cui provata incidenza cancerogena, finora ampiamente sconosciuta in Svizzera, sia venduta al pubblico. La legge sulle derrate alimentari non ne regola tuttavia l'uso privato. Ciò significa che in Svizzera possono essere introdotte piccole quantità di questo tabacco per uso orale.

## Le prestazioni non migliorano!

Lo snus è spesso la prima droga provata, soprattutto dai giovani. Allo snus vengono aggiunti degli additivi profumanti e gradevoli per coprire il gusto amaro del tabacco. In questo modo il corpo è abituato dolcemente ad una sostanza, la nicotina, che genera dipendenza. Quando il consumatore si accorge della propria assuefazione il suo livello di dipendenza è già elevato. Degli studi hanno rivelato che lo snus non permette di migliorare le prestazioni, **introdurlo in ambito sportivo è dunque perfettamente inutile e insensato.**

# Snus e salute

## Snus – nessuna alternativa

A causa degli innumerevoli divieti di fumo, la lobby del tabacco cerca di posizionare lo snus sul mercato come un'alternativa alle sigarette. Si tratta dell'unico mercato in cui l'industria del tabacco può ancora crescere. Lo snus è una sostanza che non si fuma e quindi non produce fumo passivo. Per questa ragione è spesso definita un'alternativa «sana» alle sigarette. Esaminando la questione dal punto di vista della salute di chi lo consuma, si può affermare che lo snus non è un'alternativa agli altri prodotti del tabacco. Certo, non implica inalazioni di fumo, ciò che rispetto alle sigarette riduce il rischio di contrarre un tumore ai polmoni, tuttavia contiene pure delle sostanze cancerogene. Chi mastica snus corre quindi un rischio elevato di ammalarsi di cancro. Degli studi condotti sull'argomento dimostrano inoltre che il suo consumo provoca dei cambiamenti a livello di mucosa orale e danneggia in modo irreparabile denti e gengive ([www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)).

## Tabacco da masticare, da fiuto & Co.

Oltre allo snus, esistono altri tipi di tabacco: quello da masticare e quello da fiuto. Entrambi possono essere venduti in Svizzera. Tutti i prodotti del tabacco contengono nicotina, ovvero una sostanza che crea dipendenza, e delle sostanze cancerogene, come ad esempio la nitrosamina. A dipendenza dell'uso che si fa del tabacco, gli organi colpiti possono essere diversi: i polmoni (fumo di sigarette), le mucose nasali (tabacco da fiuto) oppure gli organi orali e digestivi (tabacco da masticare e snus).

## La scelta fra due pessime alternative

### Sigarette

- 40 sostanze cancerogene
- Tumore ai polmoni
- Malattie alle vie respiratorie
- Pigmentazione sui denti
- Elevato rischio di dipendenza
- Alito cattivo
- Tosse dei fumatori
- Un pacchetto costa min. 7 franchi

### Snus

- 28 sostanze cancerogene
- Tumore alla bocca, all'esofago e al pancreas
- Malattie della bocca
- Pigmentazione sui denti
- Elevato rischio di dipendenza
- Alito cattivo
- Malattie alle gengive, carie
- Una dose costa minimo 4 franchi

L'assuefazione da snus è paragonabile a quella da morfina. Si diventa rapidamente dipendenti ed è estremamente difficile uscirne.

Beat Villiger, Medical Committee SIHA



# Questa è la mia strada!

**Intervista con Manuele Celio (allenatore della squadra nazionale U-20, ex giocatore della nazionale rossocrociata)**

## **Che tipo di accordo hai trovato con i giovani che alleni in materia di consumo di snus?**

Chi porta la croce svizzera sul petto non consuma snus. Lo snus è proibito sia durante le partite sia durante gli allenamenti. Quello che i ragazzi fanno dopo gli allenamenti nel tempo libero è invece di loro responsabilità.

## **E come reagiscono i giocatori?**

Molto bene. Capiscono che rappresentano una società sportiva e che il tabacco non ha nulla a che vedere con lo sport. Inoltre essi rappresentano l'hockey su ghiaccio svizzero, ciò che li obbliga ad assumere un comportamento serio.

## **Gli accordi relativi al comportamento che i giocatori devono assumere li definisci insieme a loro oppure da solo?**

Più sono grandi, più responsabilità trasmetto loro, per lo meno quando reputo che siano in grado di assumerle. Il comportamento da adottare nei confronti dello snus sono io a determinarlo, perché in qualità di allenatore sono consapevole di avere una certa responsabilità.

## **Come affronti questo argomento?**

Gli obiettivi legati alla prevenzione li discuto durante la riunione di preparazione che facciamo prima dell'inizio della stagione, ma mi capita anche di farlo nel corso della stagione.

## **Come reagiresti se, nonostante tutte le misure adottate, un giocatore dovesse consumare snus?**

Ne parlo con lui e gli ricordo gli impegni presi. Affronto l'argomento in una discussione bilaterale oppure con tutta la squadra e ricordo ai giocatori le conseguenze che questo atteggiamento può provocare dal punto di vista della salute e delle prestazioni sportive.

## **Come allenatore di una squadra nazionale lavori con juniors provenienti da diverse società, ognuna delle quali ha la propria strategia in merito allo snus...**

Sì è vero, spesso sono confrontato con accordi interni ad ogni società diversi gli uni dagli altri, ciò che non è molto utili per i giovani. Trovo comunque importante che tutte le società assumano una posizione nei confronti dello snus e che affrontino il problema. Perché ignorarlo sarebbe sbagliatissimo.

## **I professionisti delle leghe superiori rappresentano degli esempi per gli juniors, su cui il loro comportamento influisce molto. Questo per te rappresenta un problema?**

Sì perché a quel livello non possiamo fare molto. Possiamo solo appellarci al loro senso di responsabilità e all'importanza del loro ruolo di esempio. Perciò è importante che questi giocatori non vivano la loro dipendenza in pubblico e che evitino di consumare snus quando sono a contatto con gli juniors.

«Durante le attività ufficiali della società SCL Young Tigers, i giocatori e gli allenatori non sono autorizzati a consumare snus. Abbiamo uno schema d'intervento basato su tre livelli che applichiamo quando qualcuno consuma snus. La prima volta puniamo con una piccola multa in denaro e se si tratta di minorenni inviamo una comunicazione ai genitori. La seconda volta sanzioniamo con una multa in denaro importante e la terza scatta l'esclusione dagli allenamenti e dalle partite.»

Ivan Brägger, amministratore SCL Young Tigers

## **«cool and clean» raccomanda di**

- proibire il consumo di snus, prima, durante e dopo gli allenamenti in ogni categoria di giovani talenti.
- comunicare e applicare chiaramente le sanzioni.
- discutere insieme ad altri allenatori del consumo di snus e assumere un'unica posizione in qualità di società.
- parlare con l'allenatore della prima squadra, che deve sensibilizzare i suoi giocatori a non consumare snus in presenza di juniors.

# Consumo di snus

## Noi ti aiutiamo!

Al sito [www.coolandclean.ch/it/respect](http://www.coolandclean.ch/it/respect) trovi una presentazione Power Point sul tema dello snus. Utilizzala durante una serata con i genitori. Se collabori con loro spesso si ottengono risultati migliori.

## Le domande che ti saranno rivolte

I giovani sportivi spesso non capiscono il significato del termine prevenzione e ti porranno diverse domande. Di seguito trovi delle risposte che ti aiuteranno a prepararti per affrontare queste situazioni.

**Il giocatore xy è il migliore della nostra società e consuma snus da dieci anni. Quindi non deve essere una cosa così terribile...**

Hai ragione è il nostro miglior giocatore. Ma con le qualità che si ritrova avrebbe potuto raggiungere ben altri obiettivi se avesse curato maggiormente la sua igiene di vita.

**Ma se consumo snus non disturbo nessuno...**

Disturbi te stesso e tu sei un elemento importante per la squadra.

**Consumare al massimo due dosi di snus al giorno non significa essere dipendenti.**

Non esiste alcuna sostanza che renda così dipendenti come la nicotina. È molto meglio non iniziare.

**Test di dipendenza: [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)**

**Se non consumo tabacco sarò escluso dal gruppo.**

Guadagnati il rispetto con le tue prestazioni sportive e non grazie al consumo di tabacco. La dipendenza non è mai un segno di forza.

**Durante l'ultimo allenamento ho consumato snus e sono riuscito a segnare due reti.**

I successi sono il frutto degli allenamenti e del talento. Chi spiega i successi attraverso il consumo di sostanze che generano dipendenza non ha capito nulla dello spirito sportivo.

**Posso smettere quando voglio di consumare snus...**

Questo lo dicono tutti. Ma più a lungo lo fai, più difficile diventa smettere. Smetti subito e dimostra quello che hai appena detto. Fra tre settimane ne riparleremo.

**Alleni una squadra di juniori e consumi snus.**

**Cosa devi fare?**

È una buona cosa impegnarsi con dei giovani sportivi nonostante tu stesso sia un consumatore. Ti consigliamo di rispettare questi tre punti:

- Non consumare mai snus davanti ai giovani. I ragazzi lo noteranno, anche quando pensi che non se ne accorgono.
- Parla apertamente della tua dipendenza, preferibilmente affermando che non avresti mai voluto iniziare a consumare tabacco.
- Se nella tua squadra ci fosse un assistente che non ne consuma potrebbe affrontare lui l'argomento con i giovani.



Al fine di snellire il testo, si rinuncia alla formulazione al femminile dei riferimenti personali.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Casella postale 606  
3000 Berna 22  
Tel. +41 31 359 71 11  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Collaborazione



Gestione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

«cool and clean» è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la prevenzione del tabagismo.