Non fumare,
non mangiare schifezze, muoviti spesso.
CHE NOIA, penserete.
Sempre i soliti bla bla. Per cosa poi?
Per non ammalarsi da vecchi?
Ma manca un'eternità!
SBAGLIATO.
Innanzitutto non sono *bla bla*
ma **storie** di ragazzi e ragazze come voi
alle prese con la vita e i problemi di tutti i giorni,
cibo e fumo compresi.
Inoltre, per sfatare un falso mito:
vivere sano fa bene da subito.
Si guadagna in energia, forza, bellezza...
e ovviamente in salute.

Non ci credete? Andate su
www.lascuoladellasalute.it
ne leggerete delle belle.

Costa poco, ragazzi, proprio poco il fast food. E con gli spiccioli della mancia ci si abbuffa e si sta con gli amici. E soprattutto si mangia come ci pare senza ascoltare quelle lagne insipide che ripetono le madri. E il sale fa male, e l'olio delle patatine è fritto e strafritto, e le salse sono piene di conservanti, e l'hamburger chissà di cosa è fatto. Ma di cosa deve essere fatto? Di una mucca di plastica? Mia mamma ha un campionario intero di dubbi noiosi come lei. Ma vogliamo mettere un panino imbottito e farcito con un pesce lesso made in my mamy? E poi chi l'ha detto che al fast food si mangia male? Si mangia fast, veloce, ecco tutto. Si parla anche veloce, perché le cose da dirsi sono tante e c'è sempre qualcuno che entra o esce, per fumare. E allora si ricomincia a raccontare: i voti che non vanno, i professori che non capiscono, le ragazze che danno picche. Ultimamente al mio gruppo non ne va dritta una. Per fortuna ci sono maionese e ketchup per dare un po' di gusto alla vita. Cecilia, la mia ragazza, o la mia ex se preferite, tanto mi dà buca due volte su tre, dice che i miei discorsi sono una magra consolazione e per farmi dispetto, dopo la scuola, torna a casa a cucinare: fa persino il ketchup con il pomodoro, le prugne, l'aceto e chissà quale altro ingrediente.

Senza conservanti, ripete anche lei: sembra mia madre. E racconta certe storie indiane dove le mucche sono sacre e non c'è nessun motivo per mangiarle. State a vedere, ragazzi, che prima o poi diventa vegetariana: non fa che cucinare verdure, cereali e legumi e dire che forse un giorno aprirà un ristorante.
«Un fast food?» le ho chiesto.

«No, uno slow food, un luogo dove si mangia lentamente.»
Anche i baci vuole che siano lenti e non sappiano di fumo: «Che fretta c'è?» mi chiede «Puoi mangiarmi di baci, Diego, ma slow, molto slow».

C'È TANTO ZUCCHERO NEI CIBI DEL FAST FOOD:
MA PIÙ NE MANGI, PIÙ IL CORPO NE VUOLE.
E COSÌ S'INGRASSA! A VOLTE TROPPO...

PASTA E FAGIOLI, CUSCUS CON I CECI,
RISO CON LA SOIA E TORTILLA DI MAIS CON I FAGIOLI
NERI: CEREALI PIÙ LEGUMI DANNO TUTTE LE PROTEINE
DI CUI HAI BISOGNO!

CECILIA, 15 ANNI

L'ETICHETTA È LA
CARTA D'IDENTITÀ
DI UN PRODOTTO:
RIPORTA TUTTI GLI
INGREDIENTI, IN
ORDINE DECRESCENTE
DI QUANTITÀ.
LEGGILA PER
SAPERE QUELLO
CHE MANGI!

Quando ero piccola i miei genitori cucinavano sempre pasta al pomodoro e cotoletta. Sono piatti da bambini, dicevano. E anche se c'erano gli ospiti cucinavano, solo per me e i miei compagni, i soliti monotoni spaghetti. I bambini hanno gusti semplici, ripetevano. Adesso, quando torno da scuola, i miei mi lasciano per pranzo pasta pronta surgelata che si cuoce in pochi minuti. Non è cattiva, ma ha sempre lo stesso sapore, un po' come la pasta al sugo che mangiavo da piccola. Nino, un mio compagno, che è campione di basket e guarda sempre le etichette delle confezioni -no ai coloranti e ai conservanti, sì alle proteine e alle vitamine-, mi ha invitato a casa sua e mi ha fatto provare certe verdure così saporite che non avevo mai assaggiato prima. Forse perché Nino ama la cucina etnica e condisce le pietanze con così tante spezie? Forse perché è così simpatico? Ma io ho scoperto che cucinare in casa può essere davvero entusiasmante.
Non capisco perché i miei genitori non abbiano mai voluto farmi provare i sapori forti. Ora, nella lista della spesa, cancello i piatti pronti e aggiungo peperoncino, coriandolo, menta, riso, ceci e pasta di sesamo. *ApritiSesamo* mi sembra un bel nome per un ristorante. Non trovate anche voi?

DIEGO, 14 ANNI

Mi piace fare canestro, sentire la mano che accompagna la palla, il corpo che si alza e tocca il cielo con un dito. Mi piacciono gli abbracci dei miei compagni. La festa quando la squadra vince. Mi piace anche accettare la sconfitta, quando capita. Il nostro allenatore ci ha insegnato a vincere, ma anche a perdere. Ripete che non sai cosa ti perdi, se non arrivi mai ultimo. Suo padre è inglese e sua mamma indiana. Per questo forse ci ha insegnato a non temere la diversità, a non essere per forza uguali agli altri. I nove semi che i contadini indiani piantano negli orti rappresentano i nove pianeti, ripete. E ci ricorda con calma orientale che per essere in forma dobbiamo mangiare poca carne, ma molti cereali integrali, molta frutta e verdura, molti legumi. E guai a fumare, anche se capita spesso di incontrare sportivi di altre squadre che fumano di nascosto. Anche mia sorella Federica fuma, e quando le parlo del mio allenatore e della forza che ognuno ha dentro di sé mi dice che non la capisco, facendo una smorfia da fumatrice accanita. Ma io le voglio bene e non mollo.
«Non arrenderti alle mode» le dico. «Il vero coraggio è quello che ci fa lottare anche se si è convinti di perdere, perché è allora che a sorpresa si vince.»

LO SPORT MANTIENE
SNELLI, ALLONTANA LO STRESS,
RIDUCE LA VOGLIA DI FUMARE
E... AIUTA A CONOSCERE
PERSONE!

NINO, 15 ANNI

Realizzato nell'ambito del progetto **LA SCUOLA DELLA SALUTE**
dal *Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*
in collaborazione con *Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori di Milano*, *Chiamamilano*, *Carthusia Edizioni* e con i *Licei Zucchi* di Monza, *Machiavelli* di Piotletto e *Agnesi* di Milano.

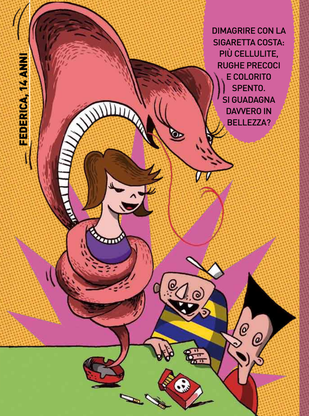
Ideazione progetto editoriale: *Carthusia Edizioni*
Direzione editoriale: *Patrizia Zerbi*
Coordinamento editoriale e box: *Silvia Marelli*
Art Director: *Elisa Galli*
Testi: *Emanuela Nava*
Illustrazioni: *Ruggero Asnago*

© 2011 Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Roma
© 2011 Fondazione IRCCS, Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
© 2011 Chiamamilano, Milano
© 2011 Carthusia Edizioni, Milano

Tutti i diritti riservati. Prima edizione. Tiratura fuori commercio.
Finito di stampare giugno 2011
presso La Grafica snc, Molteno (LC)

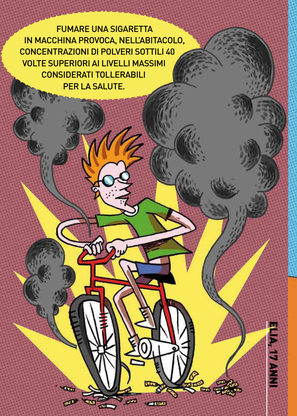
FEDERICA, 14 ANNI

Nino vuole che smetta. Ma forse dice così perché non sa che quando fumo sono leggera come l'aria, sono una nuvola capace di avvolgere chi mi sta attorno come una maga serpente: ipnotizzo, seduco chiunque mi guarda o mi parla.
Mio fratello insiste: «Smetti, Federica».
«Vuoi che smetta di essere bellissima?» gli chiedo.
Ogni volta che spengo una sigaretta mi sento subito grassa, goffa, non so come muovere le mani, come sorridere. Non so neppure come parlare.
Elia, un mio amico di terza, dice che per non ingrassare basta correre, fare ginnastica, non mangiare troppi dolci. Sfido, lui è vegetariano, ha rinunciato alla carne per non far soffrire gli animali.
Ma io non sono così forte: se non fumo, divoro ogni cosa. Oppure parlo troppo, dico sciocchezze di cui poi mi pento.
È allora che vorrei scomparire, diventare un'altra. Una bellissima strega che avvolge di fumo il mondo come se il fumo fosse un profumo.
Un profumo irresistibile, che attrae, ma anche nasconde. Non voglio che gli altri mi vedano come sono, grassa e fragile.
Desidero che mi vedano così come io mi immagino: forte e aerea. Una meravigliosa incantatrice.



ELIA, 17 ANNI

L'aria è irrespirabile. Se invece di sedersi al volante, sognando di essere piloti di Formula Uno, tutti, ma proprio tutti, rinunciassero alle loro auto IMMOBILI e montassero in groppa a una bici o salissero su un autobus, sapete come si vivrebbe meglio?
Poco traffico, tante piste ciclabili, aria pulita anche in città. E invece, per colpa di quelli che non vogliono camminare e pensano di essere zombie se non hanno il piede sull'acceleratore, la maggioranza di noi mortali è costretta a tapparsi il naso se non vuole morire asfissiata.
Così, tanto per essere chiaro, non li capisco quelli che si battono contro il fumo. Che sarà mai una sigaretta paragonata a un diesel?
Io rispetto gli animali, rispetto le piante, parlo persino ai fiori del mio terrazzo, ma una sigaretta, la fumo molto volentieri.
Silvia, mia cugina, dice che sbaglio, che il fumo inquina peggio di un trattore e intossica anche il gatto di casa, ma lei fuma lo stesso: tanto, dice, a vent'anni smetterà, perché fumare è un comportamento da ragazzi.
Mi sembra completamente toccata... ma se per caso avesse ragione lei?



SILVIA, 16 ANNI

Io smetto quando voglio. L'ho detto anche a mia mamma, che strepita peggio di una gallina e non fa che ripetere le stesse cose tutto il giorno. E così l'unico modo che ho per non sclerare è infilarmi gli auricolari nelle orecchie e accendermi una sigaretta. Sfido che fumo, ho bisogno di rilassarmi.
La scuola, la mia famiglia... tutti non fanno che mettermi alla prova. Vediamo se riesci, vediamo se sei capace... Una verifica dietro l'altra, ma io l'ho già detto, smetto quando voglio: anche Marco ha smesso a vent'anni. E abbiamo fatto un patto: lui ce l'ha fatta, presto toccherà a me.
Quando due amici si aiutano, tutto è più facile.
Però lo sappiamo bene che non si fuma solo per sfidare il mondo, o perché si è grandi e dei divieti degli adulti non importa nulla: si fuma anche da soli, se si è felicissimi o tristissimi.
È così che inizia la dipendenza.
Comunque ora ascolto la musica e vivo nel presente: mancano quattro anni. Prima devo superare l'esame di maturità, un'altra di quelle prove inventate per farci correre il rischio di non essere mai all'altezza. Ma io ce la farò. Nonostante gli adulti, ce la farò. Anzi, ora che ci penso, smetterò proprio il giorno dopo la maturità.

Ecco, Marco, è una promessa, smetterò di fumare a diciannove anni. Lo sai che le femmine sono più avanti dei maschi, vero?

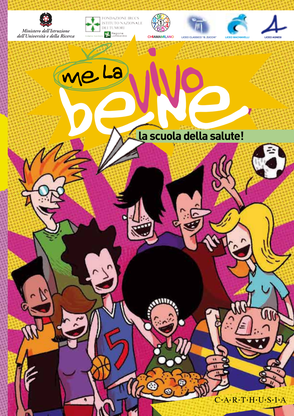
MARCO, 20 ANNI

Non l'ho fatto perché l'ho scelto, ma perché sono stato scelto. Da un gran bel gruppo: un gran bel gruppo di amici che fumava. I più grandi spegnevano il mozzicone con un colpo secco della punta o del tacco. Mi piacevano quando fumavano e sorridevano alle ragazze. Le ragazze si fumavano persino i pensieri per quei sorrisi. E quando anch'io facevo gli anelli di fumo, le ragazze scambiavano quegli anelli per una promessa: sono corteggiata, dicevano tra loro. Anch'io dicevo: sono stato scelto, sono stato accettato. Se fossi stato rifiutato sarebbe stato tutto molto doloroso.
«Il gruppo non ti avrebbe mai rifiutato se tu avessi smesso di fumare prima» mi dice mio padre, che fuma e che, una volta, mi passava anche un paio di sigarette, purché non uscissi a comprare il pacchetto. Ha ragione, ma io non avrei mai voluto sentirmi diverso dagli altri. Fumavo per essere uguale a loro.
«Ma in ogni gruppo c'è un leader! E se fossi tu il leader?», proprio mio padre, mentre fuma, mi fa la domanda giusta. Ha ragione, sono diventato il leader di me stesso e ho preso la mia vita tra le mani. Alla fine ho compiuto vent'anni e ho smesso. E lo hanno fatto anche alcuni miei amici. La sigaretta non sembra un ciuccio per adulti, papà? Tu quando smetterai?

Ministero dell'Istruzione e della Ricerca
FONDAZIONE BELLA ISTituzione Sociale
CARITAS ANCONA-OSIMO
CARITAS ANCONA-OSIMO
CARITAS ANCONA-OSIMO
CARITAS ANCONA-OSIMO
CARITAS ANCONA-OSIMO
CARITAS ANCONA-OSIMO

me La bevivo ne

la scuola della salute!



C·A·R·T·H·U·S·I·A