

"10 in salute", un nuovo sito dell'assessorato provinciale ai Servizi sociali

Tutto sui danni di fumo e alcol

Perché è meglio smettere? Semplice, se spegni la sigaretta dopo 20 minuti la pressione e le pulsazioni ritornano normali, tempo 8 ore e la nicotina e i livelli di monossido di carbonio nel sangue sono dimezzati, dopo due giorni viene eliminata la nicotina dal corpo, il gusto e l'odorato migliorano. A distanza di 72 ore la respirazione diventa più facile, i tubi bronchiali cominciano a distendersi e ritorna l'energia vitale. Nell'arco delle successive dodici settimane camminare e correre diventa più semplice. Entro nove mesi i problemi di respirazione sono un ricordo e la funzione polmonare aumenta del 10%. In 5 anni si dimezza il

rischio di infarto, in dieci diminuisce del 50% il rischio di cancro polmonare. Nei successivi 15 anni il rischio di infarto è allo stesso livello dei non-fumatori. È una delle tante nozioni contenute in "10 in salute", il progetto - pensato e realizzato dall'assessorato ai Servizi sociali della Provincia e dall'associazione Culturalmente - che si prefigge di far conoscere i pericoli che si nascondono nella sigaretta e nel bicchiere. Fumo e consumo di bevande alcoliche in primo piano, dunque, nel sito web <http://10insalute.provincia.padova.it>. Cliccando i giovani e non solo i giovani possono conoscere i danni provocati da nicotina e alcol. «Il sito - illustra l'asses-

sore provinciale ai Servizi sociali Massimo Giorgetti - consente di imparare divertendosi attraverso quiz e giochi interattivi. Al progetto è abbinato il concorso aperto a tutti coloro che vogliono sbizzarrirsi sull'adozione di comportamenti sani». Si può partecipare con fotografie, disegni, illustrazioni, video e supporti multimediali. L'opera, alla quale va allegato il modulo di partecipazione (scaricabile dal sito), dovrà pervenire entro il 30 aprile a "Concorso 10 in salute c/o Provincia di Padova - Settore servizi sociali Piazza Antenore, 3 - 35121 Padova". Info: provita@provincia.padova.it, 10insalute@culturalmente.org

Federica Cappellato