

**8**

**Fumare fa perdere peso ai fumatori?**

A. Sì

B. No


 unplugged

## **Effetti del fumo di tabacco sul peso corporeo.**

**8**

La nicotina interviene sulle aree cerebrali legate al piacere e alle sensazioni di fame e sete. A causa dell'incremento dell'acidità gastrica, può inoltre indurre una lieve nausea: questo può ridurre la sensazione di fame, ma non si verificano né aumenti né perdite di peso. Tuttavia in seguito alla cessazione insorgono sintomi astinenziali che portano a mangiare di più. L'aumento di peso è un effetto collaterale ben conosciuto di cui si tiene conto anche nei programmi di cessazione. Questi sintomi astinenziali si manifestano anche senza voler smettere di fumare, in occasione di intervalli prolungati tra una sigaretta e l'altra.

**RISPOSTA CORRETTA: B**


 unplugged
**5**

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

A. Le ragazze si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto ai ragazzi.

B. I ragazzi si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto alle ragazze.


 unplugged

## **Uguali quantità di alcol hanno effetti diversi su ragazzi e ragazze.**

**5**

Le ragazze hanno in media un peso corporeo inferiore rispetto ai ragazzi. Il fegato, che è responsabile del metabolismo dell'alcol, è più piccolo ed ha una capacità inferiore di metabolizzare le sostanze. Ad esempio, nelle ragazze lo stesso quantitativo di alcol determina un livello alcolemico del 20% superiore rispetto a quanto avviene nei ragazzi. Per questo le ragazze si ubriacano più facilmente dei ragazzi. In generale poi, i ragazzi rispetto agli adulti sono più sensibili agli effetti dell'uso di sostanze, in quanto l'organismo è ancora in fase di sviluppo.

**RISPOSTA CORRETTA: B**


 unplugged

18

**Più mangi, più puoi bere senza ubriacarti.**

- A. Vero
- B. Falso



18

**Se bevi molto, ti ubriacherai anche se hai mangiato molto e probabilmente ingrasserai.**

A stomaco vuoto gli effetti dell'alcol sono più intensi e rapidi; ci si ubriaca anche bevendo piccole quantità di alcolici. Tuttavia l'alcol fa sempre ubriacare, anche se si mangia molto. È un'abitudine sempre più diffusa prendere l'aperitivo con i propri amici, accompagnando la bevanda alcolica con stuzzichini di vario tipo. Questo da un lato fa ritardare l'ubriacatura, ma dall'altro aggiunge alle calorie introdotte con l'alcol (già molte!) altre calorie dovute al cibo, tipicamente molto grasso. Per questo l'abitudine all'aperitivo facilmente fa aumentare di peso. Anche senza gli stuzzichini l'alcol fa ingrassare ugualmente: un bicchiere di birra contiene più di 100 calorie.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

20

**Elena sostiene che per non ubriacarsi bisogna aggiungere succo d'arancia agli alcolici o bere un alcopop. Ha ragione?**

- A. Sì
- B. No

20

**Gli alcopops hanno un elevato contenuto alcolico ed aggiungere succhi di frutta non riduce il contenuto alcolico.**

Gli alcopops contengono la stessa quantità di alcol di una birra. Il sapore dell'alcol viene mascherato dall'aggiunta di additivi zuccherini che conferiscono un sapore dolce. Tuttavia al pari delle altre bevande alcoliche fanno ubriacare. Anche l'aggiunta di succhi di frutta alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi: la quantità di alcol che il fegato deve metabolizzare rimane la stessa. Inoltre gli alcopops hanno un elevato contenuto calorico: se un bicchiere di birra contiene 100 calorie, uno di alcopop ne contiene 146.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

unplugged

22

Quale dei seguenti sintomi indica con maggiore probabilità una dipendenza da cannabis?

- A. Avere gli occhi arrossati.
- B. Mangiare in modo vorace.
- C. Necessità di assumere cannabis per sentirsi bene in ogni situazione.

22

### È possibile sviluppare una dipendenza da cannabis.

L'uso di cannabis può portare alla dipendenza. La dipendenza si manifesta con la necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per vivere serenamente la propria vita quotidiana. Quando si instaura la dipendenza il mancato uso causa sintomi astinenziali, tra cui irritabilità, sensazione di ansia, e per placare questi sintomi il soggetto deve assumere nuovamente cannabis. Un soggetto dipendente da cannabis presenta inoltre difficoltà di concentrazione e deficit cognitivi a livello della memoria a breve e medio termine, aumento dei tempi di reazione e riduzione della capacità di risolvere problemi. Questo causa frequentemente uno scarso rendimento scolastico.

**RISPOSTA CORRETTA: C**

23

Quale delle seguenti affermazioni è sbagliata?

- A. È meno pericoloso fumare una canna invece di una sigaretta.
- B. Fumare canne e sigarette è spesso correlato.
- C. Fumare una canna è dannoso come fumare 3/5 sigarette.

23

### Fumare cannabis anziché sigarette non è meno dannoso per l'organismo.

Nel fumo di cannabis sono contenute sostanze cancerogene prodotte nel processo di combustione. Inoltre dato che il fumo di cannabis è di solito inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto al fumo di sigaretta, il danno causato da una canna è paragonabile a quello di 3/5 sigarette. Come il fumo di tabacco, l'uso prolungato aumenta il rischio di sviluppare tumore al polmone. Ai danni legati alla cannabis si aggiungono inoltre quelli legati al tabacco perché è frequente che il fumatore di cannabis fumi anche sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

25

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto della cannabis.
- B. Le persone che consumano cannabis sono libere e pacifiche.
- C. È più difficile stabilire un contatto con gli altri se consumi cannabis.

unplugged

25

**Non è interessante un gruppo in cui tutti fumano cannabis.**

Alcuni gruppi ritengono il consumo di cannabis un requisito; per entrare a farne parte potrebbe essere richiesto esplicitamente o implicitamente di farne uso. Quello che ci si deve chiedere è se valga la pena appartenere a un gruppo in cui si ha bisogno di stordirsi per essere accettato. Oltre a ciò, la cannabis isola il soggetto e non lo aiuta ad integrarsi e a socializzare con il gruppo. Si immagini quindi un gruppo in cui tutti sono storditi dalla cannabis e non interagiscono tra di loro: è davvero interessante o divertente farne parte?

**RISPOSTA CORRETTA: C**

unplugged

30

**Non si sviluppa dipendenza da ecstasy se viene consumata solo durante il fine settimana.**

- A. Vero
- B. Falso

unplugged

30

**È possibile sviluppare una dipendenza da ecstasy pur consumandola solo nel fine settimana.**

Una volta associato l'uso di ecstasy a contesti di divertimento, è molto difficile riuscire a divertirsi senza assumere sostanze. Si instaura una dipendenza per cui sente il bisogno di usare ecstasy ogni volta che ci si vuole divertire. A questo si aggiunge la necessità di usarla per ridurre lo stato depressivo che si sperimenta nei giorni successivi e che costituisce di fatto un sintomo di astinenza. Come per tutte le sostanze, l'abitudine all'uso riduce l'effetto, per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per ottenere lo stesso effetto. Anche questo è un sintomo di dipendenza.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

**33**

**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. L'uso occasionale di cocaina non causa dipendenza.
- B. L'uso di cocaina migliora il rendimento scolastico.
- C. Dopo aver usato cocaina ti senti forte e tranquillo per molto tempo.

**33**

**Nessuna delle risposte è corretta.**

È possibile diventare dipendenti dalla cocaina anche in seguito ad uso occasionale. La cocaina induce rapidamente dipendenza, e la dipendenza è generalmente molto grave e molto difficile da trattare. Il consumatore di cocaina non riesce più a sentirsi bene senza assumere la sostanza. La capacità di concentrarsi si riduce sensibilmente e si perde il controllo dei propri pensieri. Quando gli effetti svaniscono, ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo indefinito; questo stato ansioso-depressivo porta il soggetto ad assumere altra cocaina per sentirsi meglio. Inoltre con l'uso ripetuto si riduce l'effetto e questo porta alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

unplugged

**34**

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

- A. Dopo aver usato cocaina ti senti aggressivo.
- B. La cocaina allevia il mal di testa.
- C. Dopo aver fatto uso di cocaina sei più disposto a fare cose rischiose, ad esempio guidare in modo spericolato.

**34**

**Effetti del consumo di cocaina.**

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Ci si sente eccessivamente assertivi, pronti ad assumersi dei rischi e si può diventare estremamente irrazionali e aggressivi. Questo comporta anche il pericolo di sottovalutare i rischi reali. Il soggetto ha una sensazione di onnipotenza e di infallibilità e una percezione esagerata delle proprie capacità. Questo lo induce ad assumere comportamenti rischiosi come per esempio la guida pericolosa con rischio di incidenti stradali. Diventa aggressivo e può assumere comportamenti sessuali a rischio di contrarre HIV e malattie sessualmente trasmissibili.

**RISPOSTA CORRETTA:** B

unplugged

**12**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. Se fumo sigarette solo durante il fine settimana non rischio di diventare dipendente.
- B. Ad un adolescente sono sufficienti alcune sigarette alla settimana per diventare dipendente.
- C. Masticare tabacco non rende dipendenti dalla nicotina.

unplugged

## **Anche poche sigarette alla settimana inducono dipendenza.**

**12**

L'organismo degli adolescenti è in pieno sviluppo. Per questo gli adolescenti sono più sensibili agli effetti delle sostanze, le metabolizzano meno velocemente e hanno un elevato rischio di diventarne dipendenti, anche in seguito ad un uso saltuario; la dipendenza inoltre si sviluppa più velocemente. Questo vale per tutte le sostanze, compresa la nicotina, in tutte le sue forme. Il tabacco masticabile (snuss) è molto utilizzato nei paesi del Nord Europa e dà dipendenza al pari delle sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

**35**

**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. La dipendenza da eroina si sviluppa molto rapidamente.
- B. La dipendenza da eroina si sviluppa nell'arco di diversi anni.
- C. La dipendenza da eroina si sviluppa solo nelle persone che hanno già problemi psicologici.

unplugged

**35**

## **L'eroina è una droga che crea forte dipendenza.**

L'uso di eroina causa rapidamente una forte dipendenza. La mancata assunzione provoca una sintomatologia astinenziale molto pronunciata, con dolori in tutto il corpo, insonnia, nervosismo, agitazione, debolezza e un'irresistibile bisogno di assumerla nuovamente. Questo bisogno è talmente forte che il soggetto non pensa ad altro ed organizza le proprie attività quotidiane in funzione del reperimento della sostanza. Chi dipende dall'eroina perde qualsiasi interesse e smette di occuparsi delle attività di cui si occupava prima, inclusa la cura di se stesso ed il lavoro. L'eroina diventa il fulcro della vita e il soggetto si presenta malnutrito, sporco e nelle fasi di maggiore gravità vive addirittura per strada e compie reati per procurarsi la sostanza.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged