

COMUNICATO STAMPA

Lugano, 12 agosto 2025

«Il mio obiettivo? Entrare nel mondo degli adulti senza cadere nella dipendenza.»

Le offerte di prevenzione della Lega polmonare per i giovani sono una storia di successo. Lanciati come progetti regionali o di piccola entità, crescono fino a diventare offerte nazionali di successo che raggiungono sempre più ragazzi.

Circa due giovani su tre optano per una formazione professionale. L'inizio dell'apprendistato è una fase molto delicata: le ragazze e i ragazzi e sono messi sotto pressione dai nuovi compiti, dalla collaborazione con colleghi più esperti e dal minor tempo libero a disposizione. In questa fase di transizione si possono incontrare maggiori fragilità. La Lega polmonare propone due offerte di prevenzione, chiamate «ready4life» e «zackstark» (per il momento un'offerta unicamente in tedesco), che aiutano i ragazzi e le ragazze a mantenersi in salute durante questo periodo così impegnativo.

I giovani alle prese con le sfide della vita

A volte, i giovani che seguono un apprendistato sono confrontati con dei momenti di stress. Sentono di non essere all'altezza della situazione e, per sottrarsi alla realtà o per distrarsi, hanno dei comportamenti a rischio, quali il consumo di alcol, cannabis, prodotti nicotinici, compresi gaming e social media. L'app interattiva di coaching «ready4life» presenta delle strategie utili per affrontare meglio le tante sfide poste dalla vita. Dalla gestione dello stress al rapporto con i social media, dal gaming alle sostanze che creano dipendenza: le challenge e i consigli selezionati individualmente nell'app «ready4life» aiutano a rafforzare le competenze per affrontare al meglio la vita. La chat permette di inserire le loro domande personali in modo anonimo e ricevere una risposta da un esperto.

Nell'anno scolastico 2023/2024, i ragazzi che hanno scaricato l'app sono stati 11 145. L'App [ready4life](#) è utilizzata dai giovani di tutta la Svizzera, del Liechtenstein e anche dell'Austria. Il programma di prevenzione viene supportato da diversi enti specializzati come Promozione Salute Svizzera, Pro Juventute e il Fondo per la prevenzione del tabagismo. I giovani possono scaricare l'app gratuitamente. Nel corso dell'anno scolastico 2024/2025, i ragazzi che in Ticino hanno partecipato al programma hanno potuto accumulare punti e così vincere i ricchi premi messi a disposizione.



Contatto:

Lega polmonare ticinese
Jocelyne Gianini
Tel. +41 (0) 91 973 22 80
j.gianini@legapolm.ch

La Lega polmonare

Da più di 100 anni la [Lega polmonare](#) si impegna affinché le persone affette da malattie polmonari e delle vie respiratorie possano vivere quanto più possibile con una buona qualità di vita.

La Lega polmonare è un'organizzazione sociosanitaria nazionale senza scopo di lucro. Essa si impegna nella promozione della salute e nella prevenzione, nella formazione specialistica e nel sostegno a progetti di ricerca. Con la sua sede principale a Lugano e le sue 3 antenne (Bellinzona, Locarno, Mendrisio), [la Lega polmonare ticinese](#) offre i suoi servizi a tutta la popolazione.

