**Tiedote ja mediakutsu 30.8.2023**

**Julkaisuvapaa**

**Nuuskan käyttö ei kuulu urheiluun – Säkitön syyskuu tukee nuorten elintapavalintoja**

**Nuorten nuuskattomuutta tavoitteleva Säkitön syyskuu -kampanja käynnistyy viidennen kerran Varsinais-Suomessa 1. syyskuuta. Kampanjalla pyritään edistämään nuorten terveyttä ja kannustetaan nuuskattomuuteen ja nuuskan sekä muiden nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.**

Syyskuisen kampanjan tarkoituksena on nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä nuuskatietoisuuden lisääminen ja nuuskattomuuden edistäminen. Kampanjalla halutaan tukea nuorten elintapavalintoja ja tuoda esille nuuskan haitallisuutta erityisesti nuorten terveydelle.

Säkitön syyskuu toteutuu yhteistyössä Turun kaupungin, Ehyt ry:n ja Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa. Tämän vuoden kampanjakasvoina toimivat entinen jalkapalloammattilainen, nykyinen sosiaalisen median ammattilainen **Ilari Mettälä**, Turun palloseuran (HC-TPS) laitahyökkääjä **Vili Munkki** sekä Turun Urheiluliiton kestävyysjuoksija **Mustafe Muuse** ja estejuoksija **Lotta-Maria Maine**.

Kampanjateemana on ”Nuuskatta fresh!”. Säkitön syyskuu pyrkiikin vaikuttamaan erityisesti urheilua harrastavien nuorten nuuskan käyttöön ja nuuskan vaikutukseen suorituskykyyn ja palautumiseen tarjoamalla oikeaa tietoa ja asiantuntijatukea.

**Nuuska on haitallista palautumiselle ja urheilussa kehittymiselle**

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt merkittävästi ja yhä nuoremmat altistuvat nikotiinituotteiden terveyshaitoille. Nuuskan käyttö aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja: nuuskan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä ja heikentää ravintoaineiden ja hapen kulkeutumista lihaksiin.

– Nuuskan käyttö ei siis paranna suorituskykyä, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen terveyden edistämisen asiantuntija **Jenni Vaskelainen** muistuttaa.

​Nuuskan käyttö pitää kehoa jatkuvassa rasitustilassa, ja nuuskan käyttö heikentää palautumista ja hidastaa urheiluvammojen parantumista. Pitkäaikainen nikotiinituotteiden käyttö lisää myös riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen.

– Pitkäaikaisen nuuskan käytön haitat ovat nuorilla merkittävästi aikuisia suurempia, sillä nuoren elimistö on herkkä haitallisille aineille, Vaskelainen kertoo.

**Nuuska koukuttaa nopeasti – tietoa tarvitaan**

Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia, joka on vahvaa riippuvuutta aiheuttava myrkky. Vieroitusoireet, kuten päänsärky, keskittymiskyvyn herpaantuminen ja ärtyneisyys heikentävät hyvinvointia, mielialaa ja keskittymistä.

– Nuuskan tai minkään muunkaan nikotiinituotteen käyttö ei paranna keskittymiskykyä tai rentouta, vaan uuden nikotiiniannoksen avulla helpotetaan käytön aiheuttamia vieroitusoireita, Vaskelainen sanoo.

​Nikotiini on kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle erityisen haitallista, sillä nikotiini voi haitata aivojen kehittymistä ja heikentää oppimista. Nuorten nuuskan käyttöön puuttumiseen sekä terveysvaikutusten ymmärtämiseen tarvitaan tietoa nuuskasta ja sen aiheuttamista haitoista.

– Säkitön syyskuu -kampanjan aikana nuoria, nuorten huoltajia ja heidän parissaan toimivia ammattilaisia rohkaistaankin ottamaan nuuska puheeksi monitahoisesti.

Kampanjan alkua edeltävänä päivänä, to 31.8., järjestetään webinaari ”Uudet nikotiinituotteet - Näin minimoit riskit tänä syksynä”, johon ovat tervetulleita kaikki urheilun parissa toimivat tai muuten asiasta kiinnostuneet. Ilmoittautuminen: [Uudet nikotiinituotteet - Näin minimoit riskit tänä syksynä seuratoiminnassa. (lyyti.fi)](https://www.lyyti.fi/reg/Uudet_nikotiinituotteet__Nain_minimoit_riskit_tana_syksyna_seuratoiminnassa_2937)

**Lisätietoja:**

Kampanjavastaava, terveyden edistämisen asiantuntija Jenni Vaskelainen

[jenni.vaskelainen@lssy.fi](mailto:jenni.vaskelainen@lssy.fi)

Kampanjan verkkosivut: [www.säkitönsyyskuu.fi](http://www.säkitönsyyskuu.fi)

NIKO-projektin verkkosivut: [www.hymyähuuleen.fi](http://www.hymyähuuleen.fi)