



CON IL CONTRIBUTO E IL PATROCINIO DI

REGIONE
LAZIO

ASSESSORATO POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA

A CURA DI



Vota la Vita



**REALIZZA CON I TUOI AMICI UN VIDEO
SU UNA VITA LIBERA DA OGNI DIPENDENZA E METTILO SU
WWW.VOTALAVITA.IT
IL PIÙ VOTATO VINCERÀ UN FANTASTICO VIAGGIO**

Info e Regolamento sul Sito

**CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA PREVENZIONE DEI COMPORTAMENTI A RISCHIO
PROMOSSA DALL'ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E FAMIGLIA**

VOTA LA VITA

Campagna di sensibilizzazione per la prevenzione dei comportamenti a rischio promossa dall'Assessorato alle Politiche Sociali e Famiglia

A cura del

Centro Culturale Giovani Europei Solidali



Le dipendenze ormai colpiscono trasversalmente tutte le fasce di età. Per questo abbiamo deciso di mettere in campo una campagna di prevenzione e di comunicazione dallo slogan 'Dipende da te', articolata in cinque distinti progetti, ognuno dei quali rivolto a uno specifico target di riferimento, dai ragazzi delle scuole medie fino agli anziani. Una campagna, inoltre, che intende contrastare non solo le vecchie, ma anche le nuove dipendenze. Quelle, cioè, legate alle nuove tecnologie che catturano nella loro rete sempre più persone di ogni età, non solo i più giovani. Cinque progetti che alla tradizionale comunicazione di tipo istituzionale sostituiscono il coinvolgimento diretto dei ragazzi, degli adulti e degli anziani, che sono chiamati a essere non solo i destinatari del messaggio, ma anche i promotori dello stesso nella società. Perché contrastare le dipendenze 'Dipende da te'.



Aldo Forte

Assessore alle Politiche Sociali
e Famiglia Regione Lazio



REFERENTI SCIENTIFICI



Dott. Federico Tonioni, psichiatra, è un Ricercatore dell'Istituto di Psichiatria e Psicologia della Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Lavora nel Day Hospital di Psichiatria e Tossicodipendenze del Policlinico Gemelli, dove dirige l'Ambulatorio per la Dipendenza da Internet. Da sempre si occupa di dipendenze patologiche e disturbi comportamentali in adolescenza. E' autore di numerose pubblicazioni di rilevanza internazionale e del libro "Quando Internet diventa una droga", edito da Einaudi, in libreria da Maggio 2011.



Dott. Gianluigi Conte, medico psichiatra e psicoterapeuta, dirige il Servizio di Psichiatria Clinica e Tossicodipendenze del Policlinico Gemelli di Roma ed è docente dell'Università Cattolica. Da trent'anni è attivo nel campo delle farmacodipendenze e delle dipendenze comportamentali; è autore di numerosi studi sulla materia.



Dott. Luigi Janiri, psichiatra, è direttore della scuola di specializzazione in psichiatria della Facoltà di Medicina del Sacro Cuore. Lavora nel Day Hospital di Psichiatria e Tossicodipendenze del Policlinico Gemelli di Roma.

NUMERI UTILI

DROGA, CHE FARE • 800.46.14.61
TELEFONO IN AIUTO - VILLA MARAINI • 06.65.74.11.88
TELEFONO VERDE ALCOOL • 800.63.20.00
TELEFONO VERDE FUMO • 800.55.40.88
ASS. LA PROMESSA • 06.39.73.91.06 / 46



DROGA

Dare del “tossico” a qualcuno non vuol dire insultarlo. E' l'uso di sostanze stupefacenti che, insieme a quella sorta di illusoria felicità comandata chimicamente, porta con sé la trasformazione di un essere umano, letteralmente, da persona a “tossico”. Prima per curiosità, poi per piacere, infine per necessità.

Non è un termine dispregiativo, ma un modo di identificare chi altera con le droghe la propria attività mentale e fisica.



Perché la droga?

Ci sono persone che sentono di dover delegare a qualcos'altro la propria capacità di agire, decidere, scegliere, pensare.

Diventare “grande” è per esempio una delle condizioni che alcuni delegano alle sostanze stupefacenti. Tutto ciò ha un costo alto, sia in denaro che in salute fisica e mentale.

A TE PIACEREBBE ESSERE UN TOSSICO?



Gli effetti delle droghe sono sempre di breve durata ma la loro tossicità resta a lungo, e alla fine ti ritrovi perdente.

E fragile, come chi sa fare poco affidamento su sé stesso e sulle proprie capacità. Chi vorrebbe dimostrare di esser "forte" e "di carattere" gestendo queste sostanze, in realtà si dimostra soltanto incapace di appropriarsi delle proprie insicurezze. Il cammino verso la maturità e l'auto-determinazione è un'altra cosa.



O comandi tu, o comanda lei.

C'è chi vede nella droga un modo per dimenticare la sofferenza, i problemi, le ansie e le preoccupazioni. Ci sono situazioni in cui non si vorrebbe soffrire. Si sogna l'isola deserta, quella che non c'è, e si desidera narcotizzare persino la coscienza.

La droga non ti risolve i problemi. Né te li fa scordare. Li sposta semplicemente un po' più in là, perché il problema principale diventa lei.

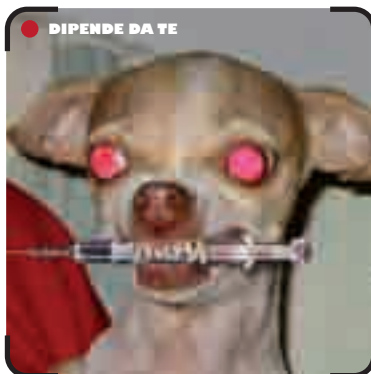


DROGA

Un “divertimento” che costa caro.

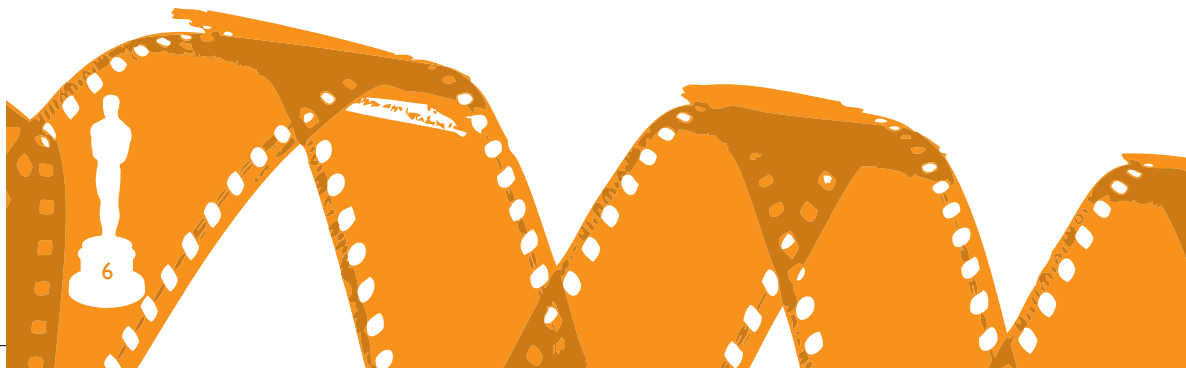
Troppo!

Gli stregoni anticamente consumavano nei loro riti sostanze velenose estratte da animali (rospi) o da piante (funghi, cactus). Lo facevano per provare effetti strani, convulsioni, sensazioni e visioni impressionanti. Poi vomitavano, convinti di essere stati purificati e di avere parlato con



le divinità e il regno dei morti. Ma siamo nel 2011, e non è il caso di andare ancora alla ricerca di Manità nelle verdi praterie quando nel frattempo è uscito l'Ipod 2, no?

Anche perché quando siamo nelle mani della droga, **i neuroni del cervello impazziscono.** Letteralmente.





E una parte di essi, ogni volta, ci abbandona per sempre. Come una comitiva di amici su un pullman che vanno in gita insieme, ma ad ogni fermata qualcuno sparisce e non torna più. E si arriva a destinazione soli.

Un rifugio per gli sfigati!

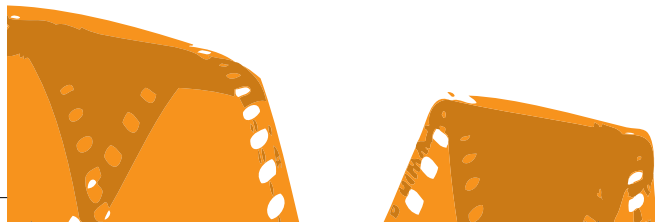
“Se mi gira la testa, allora mi diverto tanto”.

“Guai se non si beve e non si fuma”.

Non solo tabacco, dopo c'è l'erba, la marijuana e l'hashish.
Poi la cocaina, e chissà cos'altro.



IL MODO PIÙ STUPIDO PER FARSI DEL MALE UN GIOCO DELL'OCA CON DESTINAZIONE MORTE.



DROGA

DOMANDE FREQUENTI:

Come si diventa dipendenti da droghe?

Iniziando ad usarle, in sostanza.

Le droghe sminuiscono tutti i tipi di dolore: fisico, emozionale, mentale. Quando l'effetto delle droghe finisce, questi dolori diventano più forti.



La persona non si accorge della differenza, però ha bisogno di assumere ancora droga per "uccidere" il dolore. Più droghe prende, più ne vuole.

Alla fine non solo vuole assumere droghe, ma ne avrà una necessità impellente, anche per sminuire il dolore creato dalla droga stessa.

Le droghe danneggiano la memoria?

Sì.

Quando una persona assume droghe, le immagini registrate nella sua mente sono annebbiate, offuscate e persino vuote. Alcune droghe alterano la sequenza delle immagini rendendo difficile il ricordo di avvenimenti del passato.



La marijuana rende molto creativi. E' vero?

No.

Solo in apparenza la persona che usa questa droga si sente più aperta riguardo alle cose, soprattutto le prime volte.

Ma tutte le droghe sono solo veleni creati per inibire le abilità di una persona.



ALCOOL

Atavola ogni giorno, sul divano durante la partita, ad una festa, in discoteca e persino a Messa la domenica: passiamo più tempo con il bicchiere in mano che con il nostro migliore amico.

Ma cosa rende quelle bollicine così seducenti?

Il primo bicchiere di spumante bevuto da bambini, durante un brindisi in occasione di un compleanno in famiglia, lascia una sensazione sgradevole, giunge amaro ad infiammarti la gola e a “felpare” la lingua, per poi



scendere nello stomaco con lo stesso effetto della fiaccola di un mangiafuoco.

Allora perché, alla prima uscita senza i genitori, diamo una seconda possibilità a

quel simpatico bicchierino e non ad un barattolo di spinaci, raccomandati anche da Braccio di Ferro?

Parte del “merito” lo dobbiamo proprio ai nostri genitori, che avendoci insegnato che “bere fa male” non hanno fatto altro che alimentare la nostra curiosità e la nostra voglia di sperimentare ciò che è “proibito”.





L'altra parte del merito va attribuita all'etanol, meglio conosciuto come alcool etilico. È lui a liberarci da ogni inibizione, a farci dire o fare l'inimmaginabile.

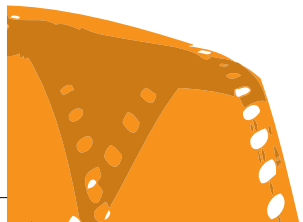
Ma è questa stessa sostanza che, agendo sui sistemi del piacere, ci rende schiavi, fino a causare l'impotenza negli uomini e a danneggiare gravemente fegato, cuore e cervello in tutti coloro che cedono alle lusinghe di Mr. Alcool.



Esiste naturalmente un confine tra uso ed abuso, quasi impercettibile ma necessario da tenere a mente quando consumiamo alcolici.

Ciò che è veramente importante sapere è cosa consumare, come farlo ed entro quali limiti, senza mai mischiare diversi tipi di bevande.

**NO DRINK
SI PARTY**



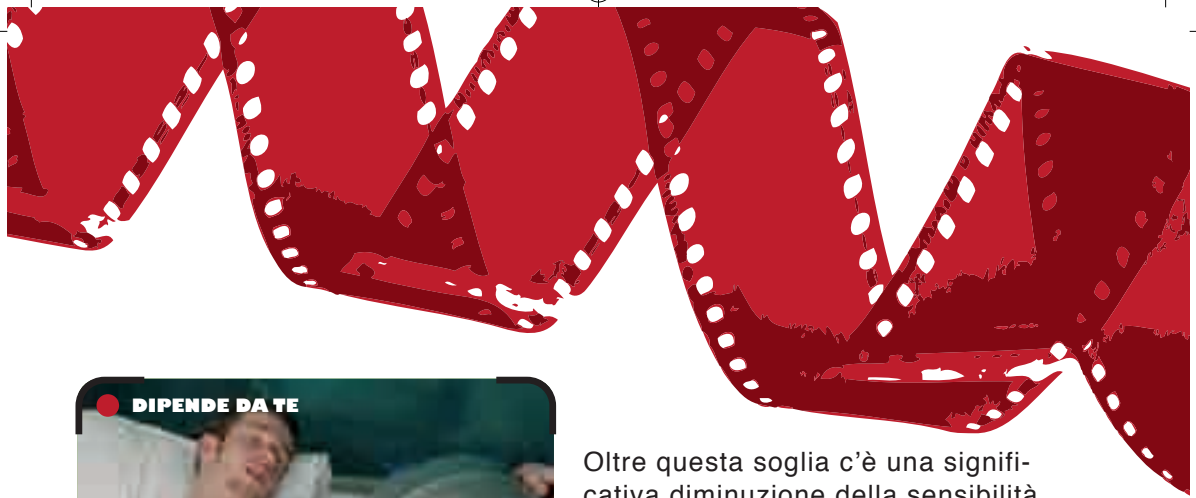
ALCOOL

Drink or Drive.

Quando ci si mette alla guida la musica cambia, o almeno dovrebbe. Se possiamo concederci un “gocchetto” in più, rispetto al solito, ad una festa in casa, non possiamo permetterci distrazioni o debolezze se dobbiamo

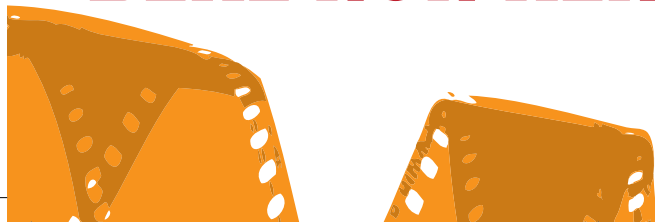
metterci alla guida. 1/3 degli incidenti stradali mortali è attribuibile all'alcol. Il limite consentito dalla legge, entro il quale non si incorre nel reato di “guida in stato di ebbrezza” è di 0,5 g/l. Una birra, non di più.





Oltre questa soglia c'è una significativa diminuzione della sensibilità al colore rosso, i riflessi sono rallentati, si trova difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti di luce, si è esposti ad una diminuzione della percezione del pericolo e alla disorientazione degli atteggiamenti.

BERE NON RENDE BELLI



ALCOOL

Ho superato il limite?

Le avvisaglie di un uso sconsiderato delle bevande alcoliche arrivano in sordina, ma sono comunque facili da riconoscere.

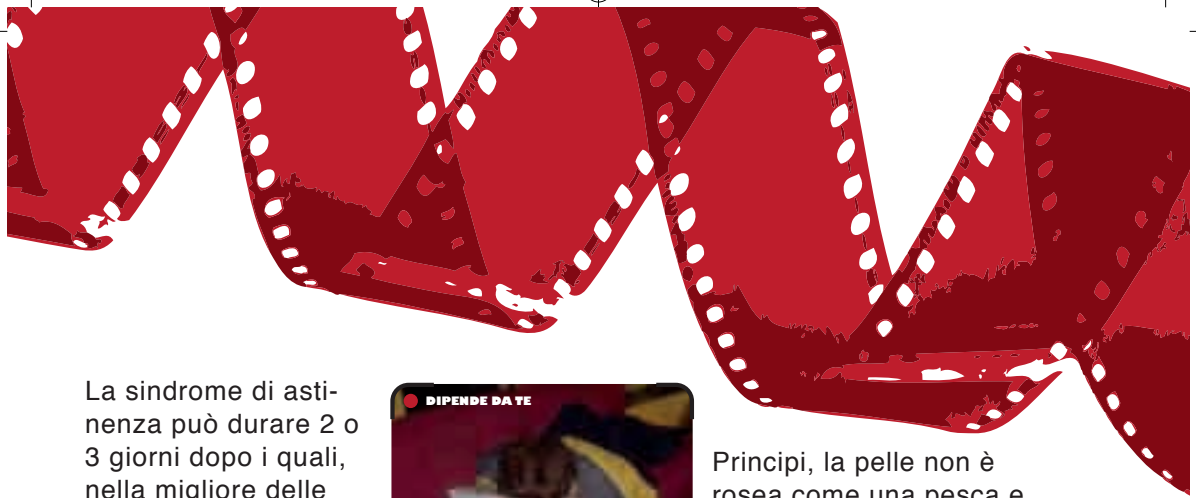


Primo fra tutti si manifesta un desiderio irrefrenabile di bere, difficile da soddisfare perché con il tempo il nostro organismo si abitua alla quantità iniziale, e diventa quindi necessario aumentarla.

Superata questa prima fase di assuefazione, dopo un distacco prolungato dall'assunzione di bevande alcoliche, si entra in "crisi d'astinenza".

Quali sono i sintomi di una crisi d'astinenza?

Un forte tremolio di mani, gambe e lingua. Può manifestarsi già dopo 8-12 ore dall'ultimo "drink".



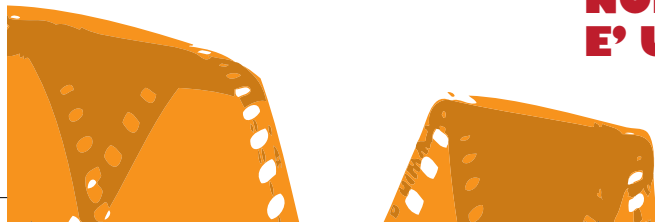
La sindrome di astinenza può durare 2 o 3 giorni dopo i quali, nella migliore delle ipotesi, ci si può svegliare. Altrimenti si passa ad uno stadio successivo, mortale nel 10% dei casi, chiamato “delirium tremens”. Ovvero, una percezione alterata della realtà e allucinazioni, che spesso hanno come protagonisti insetti. Naturalmente, il risveglio dalla sindrome d’astinenza non è paragonabile a quello de “La bella addormentata nel bosco”: non ci sono



Principi, la pelle non è rosea come una pesca e le labbra non sembrano affatto un fiore di campo. Della fiaba resta solo un enorme e spaventoso mostro da combattere nascosto dentro di noi: la

dipendenza! È un risveglio che porta con sé gli effetti disastrosi dell’abuso sull’organismo, sulla memoria, sulle capacità cerebrali.

**CHI BEVE
NON E' UN GALLO...
E' UN POLLO !**



TABACCO

E così, stai per accenderti una sigaretta.

Fai pure, ma almeno chiamala col suo nome:

BOMBA TOSSICA.

Ogni tubetto di carta è infatti una vera e propria carica di esplosivo, mortale e silenzioso come un serial killer dei libri di Giorgio Faletti, vile come Montgomery Burns dei Simpson, **INUTILE COME COPIARE IL COMPITO DALL'ULTIMO DELLA CLASSE.**



L'unica differenza è che quando la accendi, la sigaretta non fa BOOM come il TNT di Will Coyote. O meglio, lo fa, ma esplose dentro di te.

NON ACCORGERSENE È DA SFIGATI.

Cosa penseresti se per il pranzo della domenica, i tuoi ti facessero trovare la tavola imbandita di anti-pastino all'italiana al polonio radioattivo, lasagne di ossido di carbonio con ragù di catrame, pasticcio di



cianuro di idrogeno e benzene con pure di formaldeide, il tutto innaffiato con un vinello all'ammoniaca? Ottimo menù, non c'è che dire... Ecco, queste sono solo alcune delle simpatiche "pietanze" contenute in ogni singola sigaretta.

LE SOSTANZE NOCIVE CONTENUTE IN UNA APPARENTEMENTE FRAGILE SIGARETTA SONO A MIGLIAIA: UN VERO E PROPRIO FILE ZIPPATO PIENO DI MORTE.

Quattro ragazzi su cinque, alla tua età, provano a fumare una sigaretta.



E tutti, anche quei polli che poi ne diventeranno dipendenti ingrassando le multinazionali della sigaretta, si sentono disgustati nel provare per la prima volta la sensazione di aspirare fumo. Perché fumare è una cosa innaturale, che bisogna imparare, e quindi potrebbe anche sembrare una cosa in qualche modo utile. Se non altro, perché si sa fare una cosa in più...



TABACCO

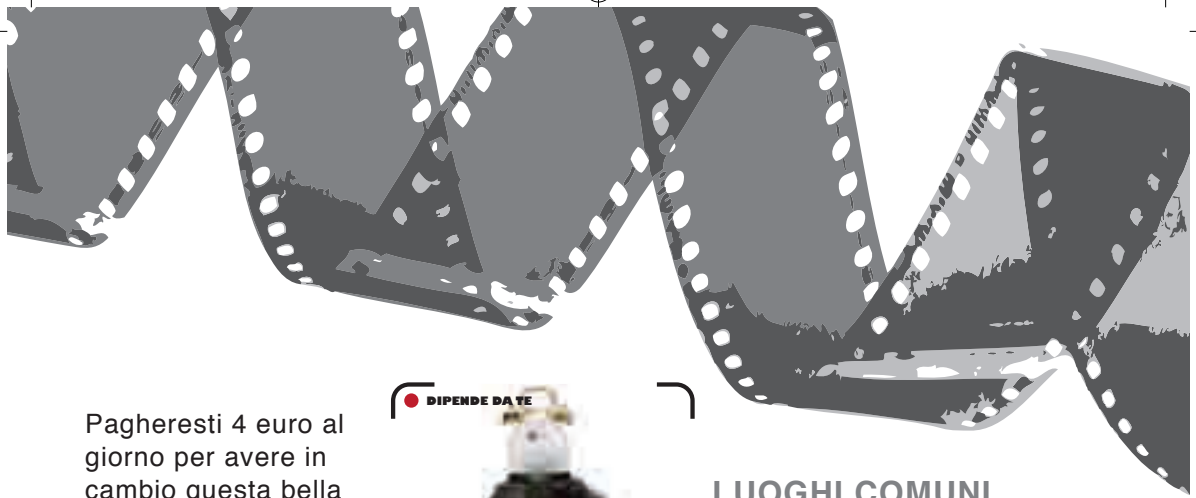
Ma allora, perché non imparare ad auto-strozzarsi con le mani al collo? Sarebbe la stessa cosa. Se fumare è un'esperienza interessante, figa o emozionante, perché è così difficile trovare dei fumatori che consiglino agli altri di iniziare a farlo? Quello dei fumatori non è un club esclusivo, nel quale chi è già socio non vuole farti entrare.

FUMARE È UNA MALEDIZIONE, CHE RENDE SCHIAVI E CHE PORTA A CONSEGUENZE MOLTO NEGATIVE.



“Il fumo uccide”, certo...
Lo leggi su ogni pacchetto!
Ma la morte è così lontana da te...

FUMARE RENDE I DENTI GIALLOGNOLI DAL TARTARO, FA PUZZARE L'ALITO, I CAPELLI E I VESTITI, INVECCHIA LA PELLE, RIDUCE L'EFFICIENZA SESSUALE E L'ARIA NEI POLMONI.



Pagheresti 4 euro al giorno per avere in cambio questa bella sequenza di effetti, così tangibili nella tua vita? Non credo. E allora pensa alla vita come ad una grande festa: di



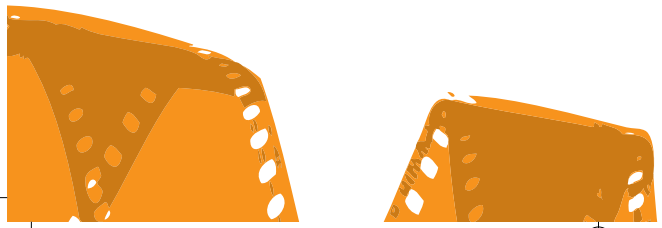
LUOGHI COMUNI.

In città respiro già tante schifezze: che differenza vuoi che faccia qualche sigaretta?

“No, grazie” al fumo.

FALSO E' un po' come dire: “mi sono fatto male a una mano, tanto vale che mi tagli l'altra”.

IL FUMO PROVOCA MOLTE PIÙ MORTI E MALATTIE DELLO SMOG.



TABACCO

Fumare aiuta a concentrarsi.

FALSO L'intossicazione cronica da nicotina crea un'ansia incompatibile con la concentrazione, mentre il fumo rende il sangue meno fluido compromettendo la microcircolazione cerebrale e dunque "intasando" il pensiero e la memoria.



La dipendenza psicologica dovuta alla gestualità e alle varie associazioni emotive legate alle sigarette resta forte per i primi tre mesi e sparisce del tutto nel giro di un anno.

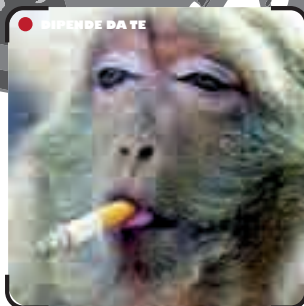
Si resta fumatori per tutta la vita.

FALSO In una sola settimana senza fumo si può eliminare quasi tutta la nicotina accumulata.

Ci sono fumatori che superano i 90 anni e non fumatori che si ammaliano gravemente sotto i 40.

VERO, MA... Con i casi isolati si può dimostrare qualsiasi cosa: che infrangere i limiti di velocità è una buona misura di sicurezza, che è meglio





comprare un biglietto della lotteria che lavorare, che la vita sedentaria e l'alimentazione ricca di grassi sono più salutarie dell'attività fisica e della dieta mediterranea. Sui grandi numeri, però, i dati sono chiari:

CHI FUMA MUORE 15 ANNI PRIMA DI UN NON FUMATORE.

Fumare è una mia scelta e sono libero di correre i miei rischi.

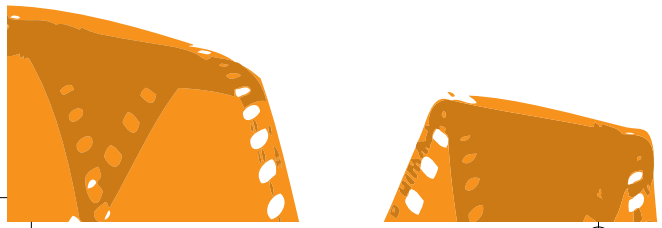
FALSO Il fumo passivo colpisce anche il prossimo con un'ampia gamma di effetti negativi, che vanno dal semplice fastidio fino al rischio di ammalarsi di

tumore polmonare, che aumenta di oltre il 25%. Faresti questo alle persone alle quali vuoi bene?

Qualche sigaretta al giorno non fa male. Anzi, fa digerire.

FALSO Per molte persone anche una o due sigarette al giorno possono rivelarsi una dose di veleno insostenibile.

FUMARE NON FA BENE IN NESSUN CASO



INTERNET

SE ANCHE TU...

- 1 • Sai a memoria i nomi di tutte le pornostar, ma fatichi a ricordare come si chiama quel tuo zio di Fiano Romano...
- 2 • Attendi con ansia che la ragazza o il ragazzo che ti piace commenti la canzone d'amore nella quale l'hai taggata/o, ma per strada non ti azzardi a salutarla/o neanche per sbaglio...
- 3 • L'unica cosa che non compri online sono i calzini e i canederli, ma solo perché i primi te li compra mamma, ed i secondi non sai neanche cosa siano...
- 4 • Senza Wikipedia non ricorderesti neanche il nome della prof che ti sta interrogando, e un'ora senza wifi ti sembra più lunga di una settimana in vacanza coi tuoi...



- 5 • In tutta la tua vita, ti è capitato di vedere una mucca solo su Farmville, passi più tempo con la tua gilda online che in comitiva ed ogni anno smetti di andare a giocare a pallone con gli amici in curiosa coincidenza con l'uscita del nuovo Pro Evolution Soccer...



**ESCI DA CASA
HAI UN MONDO
CHE TI ASPETTA**

...ALLORA, OCCHIO!

La dipendenza da internet arriva in punta di piedi, ed ha tante facce...
Impara a riconoscerle:
e volta pagina...



INTERNET

1 • Cyber-sex addiction:

è la dipendenza dal sesso virtuale, dal download e dall'utilizzo di materiale pornografico online.

2 • Cyber-relational addiction:

è la cyber-dipendenza di quelle persone che si fanno coinvolgere troppo in relazioni online, che diventano rapidamente più importanti per l'individuo dei rapporti reali.



3 • Net-Compulsion:

è la dipendenza dallo shopping e dal commercio online, ma anche dai giochi d'azzardo in rete.

4 • Information overload:

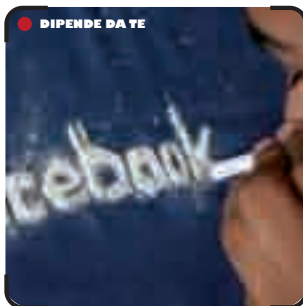
descrive il comportamento di chi trascorre sempre maggiori quantità di tempo, in uno stato simile all'ipnosi, nella ricerca e nell'organizzazione di dati dal Web.

5 • Computer Addiction:

è la dipendenza da videogame, soprattutto dagli "sparatutto" e dai giochi di strategia online, contro altri giocatori in rete che spesso neanche si conoscono.



**INVITARE
QUALCUNO
AL CINEMA
È MOLTO,
MA MOLTO PIÙ
BELLO CHE
PARLarci DUE
ORE IN CHAT.**



**LEGGERE UN LIBRO
È UN'ESPERIENZA
MOLTO PIÙ
INTERESSANTE
DI SBIRCIARNE IL
RIASSUNTO TROVATO
SU INTERNET.**

**SEGNARE UN GOAL E POI
DARE LA MANO
AL PORTIERE BATTUTO
È PIÙ INTELLIGENTE CHE
SEPELLIRE DI RETI UNA
SQUADRA FATTA DI OMINI
SULLO SCHERMO.**

**SCOPRIRE L'AMORE
INSIEME AD UN'ALTRA
PERSONA RENDE RIDICOLE
LE SCORCIATOIE
DELLA PORNOGRAFIA.**

**PERCHÉ LA VITA È UNA RETE,
FATTA DI PERSONE E DI COSE
MERAVIGLIOSE DA SCOPRIRE
E DA CONOSCERE,
E NON È (SOLO) IN RETE.**



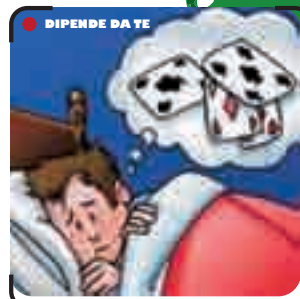
GIOCO D'AZZARDO

Giocare è una tra le prime cose che hai iniziato a fare, da quando sei nato.

Anche se forse non lo ammetterai neanche a te stesso, sei passato anche tu per i sonagli ed i pupazzi di Tigro e Winnie The Pooh, per poi passare al nascondino, allo sport, ai videogiochi.

Ma quando il gioco incontra i soldi, non sempre si finisce in serie A a fare gol all'Olimpico.

C'è purtroppo un "gioco" che di giocoso ha ben poco: è quello d'azzardo.



Ma che cos'è il gioco d'azzardo?

E' un'attività ludica che ha tre caratteristiche fondamentali:

- 1 • Lo scopo del gioco è l'ottenimento di un premio (denaro, beni materiali, ecc...)
- 2 • Per parteciparvi è necessario rischiare una somma variabile di denaro o altri beni.
- 3 • La vincita è dovuta più al caso che all'abilità del giocatore.

E io che c'entro?

A tutti capita di comprare un gratta e vinci, di scommettere 3 euro sullo scudetto della Lazio, di fare una mano ai tornei di poker sit&go o di provare la sestina multimilionaria al Superenalotto. Non è un problema. Ma è altrettanto vero che



Per la maggior parte delle persone, tentare la fortuna giocando qualche euro rimane soltanto un'attività di divertimento. Per una minoranza di persone, tuttavia, quello che sembrava un semplice vizio si trasforma in una vera e propria "schiavitù".

NON SERVE ESSERE CLIENTI FISSI DEI CASINÒ DI LAS VEGAS, O FREQUENTATORI DEI SALOON DEL FAR WEST, PER RITROVARSI "IN COMPAGNIA" DELLA PATOLOGIA DELLA DIPENDENZA DA GIOCO D'AZZARDO.

Come si diventa gioco-dipendenti?

Il principale problema è quando si inizia ad inseguire le perdite. Dopo le prime vincite esaltanti, la tendenza dell'individuo predisposto all'abuso è di aumentare la frequenza di gioco e le puntate.



GIOCO D'AZZARDO

E quando inizia a perdere, attribuisce ciò ad un "periodo sfortunato" e tende ad aumentare il fattore rischio, nell'illusione di poter ottenere vincite più alte.

Le perdite a questo punto superano di gran lunga le vincite ed inizia così il tentativo di recuperare il denaro perduto con un **"GOLPO DI FORTUNA". CHE NON ARRIVA MAI.**



Arrivano, invece, problemi economici (fino alla perdita di tutti i risparmi e all'accumulo di debiti), familiari, scolastici ed addirittura i guai con la legge, per finanziare il gioco.

Ogni tanto mi capita di giocare: mi devo preoccupare?

Devi preoccuparti e chiedere eventualmente aiuto solo se:

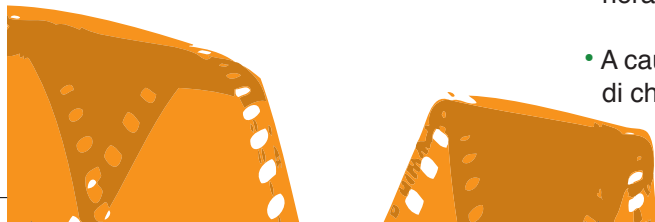
- Durante la giornata pensi continuamente alle giocate passate o pianifichi giocate future.



- Hai bisogno di giocare con somme di denaro sempre maggiori per sentirti soddisfatto.
- Hai tentato più volte senza successo di interrompere o ridurre il gioco d'azzardo.
- Ti senti irritabile o irrequieto quando tenti di non giocare o di giocare meno.
- Giochi non per divertimento ma per distrarti o isolarti, evitando così di affrontare determinati problemi.

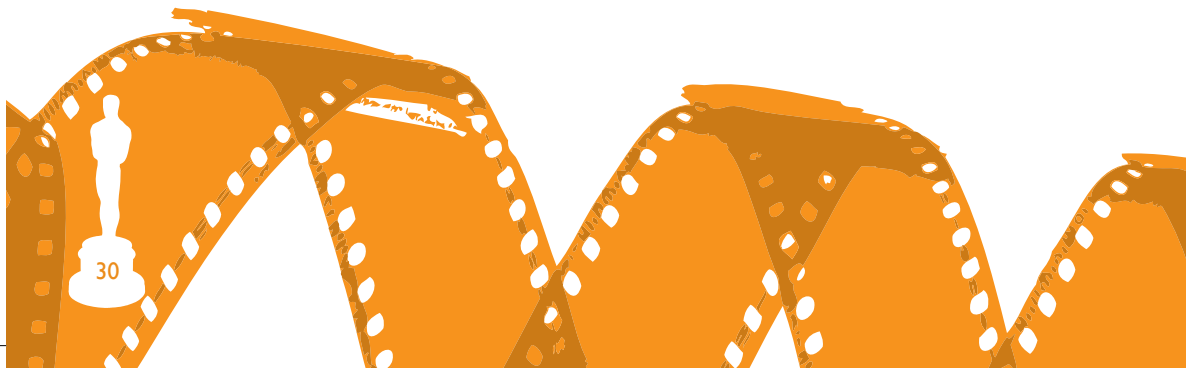


- Torni continuamente a giocare con lo scopo di recuperare i soldi persi in precedenti giocate.
- Hai mentito alla famiglia o ad altri per nascondere il reale coinvolgimento nel gioco.
- Hai commesso azioni illegali per finanziare il gioco.
- Hai messo a repentaglio o perso una relazione significativa, il lavoro, oppure opportunità scolastiche o di carriera a causa del gioco.
- A causa del gioco hai avuto bisogno di chiedere soldi a persone o prestiti.



GIOCO D'AZZARDO

Un giocatore patologico si ritrova in almeno 5 delle precedenti affermazioni, ma se ti riconosci anche soltanto in una di esse, devi sapere che rappresentano comunque comportamenti anomali, che non rientrano in quella che dovrebbe essere anche la tua normale esperienza di gioco: lucida, controllata e finalizzata al semplice divertimento.





LIBRI CONSIGLIATI

Federico Tonioni

**QUANDO INTERNET
DIVENTA UNA DROGA**

Ciò che i genitori
devono sapere

EINAUDI 2011

● **DIPENDE DA TE**

**REALIZZA CON I TUOI AMICI
UN VIDEO SU UNA VITA LIBERA
DA OGNI DIPENDENZA
E METTILO SU
WWW.VOTALAVITA.IT
IL PIÙ VOTATO VINCERÀ
UN FANTASTICO VIAGGIO**



Info e Regolamento sul Sito

**SE NON SAI COME REALIZZARE IL VIDEO, VIENI SU
WWW.VOTALAVITA.IT E TI DAREMO UNA MANO!**