

PER SAPERNE DI PIÙ
www.iss.it/fumo
http://annals.org

Fumo. Uno studio dimostra che per smettere la strategia migliore è quella di farlo da un giorno all'altro. Ma non ci si riesce. Nei centri antifumo si seguono diverse strade. Con l'aiuto di psicofarmaci. E ascoltando le necessità del paziente

Dacci un taglio butta via quella sigaretta

IL CASO

Se mi paghi mi convinco

Buoni spesa per cibo o voucher per i pannolini. Sono gli incentivi economici a funzionare meglio quando si tratta di convincere le donne incinta o le neo mamme a smettere di fumare. Ne è convinto Stephen T. Higgins, direttore del Vermont Center on Behavior and Health, che, su *Current Addiction Research*, ha analizzato diversi studi giungendo alla conclusione che nessun metodo è efficiente ed economico quanto quello che prevede una ricompensa. Higgins ha cominciato a lavorare sugli incentivi economici durante gli anni Ottanta e Novanta, quando negli Usa era molto alta la percentuale di donne incinta dipendenti da cocaina. Visti i buoni risultati, l'incentivo pecuniario è stato via via usato per trattare tutte le dipendenze. E nessun altro programma di dissuasione ha dimostrato di funzionare tanto bene. È dimostrato che i figli di madri che hanno fumato in gravidanza hanno maggiori probabilità di sviluppare malattie respiratorie e cardiache. E che il fumo mette a rischio anche il buon esito della gravidanza stessa, ma è di gran lunga il fattore più semplicemente prevenibile. Nel corso degli ultimi decenni, con il crescere della consapevolezza dei danni, la percentuale di puerpere fumatrici è notevolmente diminuita, soprattutto fra le più istruite. Rimane il problema di quelle che non hanno accesso alle informazioni e vivono una situazione di disagio economico. Per queste, dice Higgins, il ricorso al bonus economico sembra l'unica strada percorribile.

letizia gabaglio

ELENA DUSI

C' È CHI dice: ora basta. E chi invece preferisce l'approccio graduale, un passo alla volta. Visto che smettere di fumare è spesso faticoso, libri e consigli sul metodo da seguire non mancano. Una ricerca dell'università di Oxford ha provato a stabilire con i numeri qual è la strategia più valida. E il taglio netto è risultato il metodo più efficace. Su un campione di 700 fumatori, equamente suddivisi fra il "basta per sempre" e il "meglio un passettino al giorno", il primo gruppo dopo un mese di sforzi ha smesso nel 49% dei casi, mentre il secondo nel 39,2%. Anche a sei mesi di distanza la prima strategia è risultata più efficace rispetto alla seconda: 22% di successi rispetto al 15,5%.

I dati inglesi sono stati pubblicati su *Annals of Internal Medicine*. Tutti i fumatori dell'esperimento (che consumavano una media di un pacchetto al giorno) sono stati aiutati a mitigare l'astinenza con farmaci a base di nicotina: cerotti, gomme, caramelle, ecc. Per essere certi che avessero smesso davvero, i medici hanno misurato il livello di monossido di carbonio nel loro respiro.

Il taglio netto è il consiglio dato oggi dalla maggior parte dei centri antifumo nel mondo. Uno studio della Collaborazione Cochrane nel 2012 aveva però messo in dubbio questa strategia. Tra la cessazione immediata e quella graduale, aveva osservato, esiste un sostanziale pareggio. E quando si va a chiedere ai fumatori quale pensano che sia la scelta migliore, la maggior parte preferisce una riduzione graduale. An-

Solo il 2% delle persone che ce la fanno ricorre ai Centri Ci sono poche strutture

che ai volontari di Oxford, prima di iniziare, era stata posta questa domanda. Il 51% avrebbe scelto la riduzione progressiva, il 32% si era detto disposto anche a dire "basta mai più", per il 17% entrambe le strade erano equivalenti. Chi poi era stato assegnato al gruppo della riduzione progressiva doveva impegnarsi a tagliare il numero di sigarette giornaliere del 75% in due settimane. Un obiettivo impegnativo anche con l'aiuto di caramelle, gomme e inalatori alla nicotina.

Al centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, in realtà, non esiste una strategia preferita. «Il nostro compito - spiega il responsabile, lo pneumologo Roberto Boffi - è danzare insieme al fumatore per aiutarlo a smettere. Dobbiamo assecondare le sue necessità, non forzarlo. Soprattutto quando si sceglie di usare un medicinale contro il fumo diverso dalla semplice terapia sostitutiva nicotinic, è più la farmacodinamica del principio attivo che non la volontà del fumatore a dettare i tempi. «Il bupropione ad esempio - spiega Boffi - è un farmaco della classe degli antidepressivi. Se ne deve assumere una compressa al giorno per una settimana, e solo all'ottavo giorno si smette di fumare, andando avanti con due compresse per altre sette settimane». La vareniclina, un altro medicinale disponibile in compresse usato per liberarsi dalle sigarette, agisce cercando di com-



Best seller

Un milione e duecentomila copie vendute, per il libro dell'inglese Carr Allen (*È facile smettere di fumare se sai come farlo*, EWI Editore). Se funziona davvero, lo potrebbero dire solo studi epidemiologici. Ma di certo molti si sono incuriositi. Magari ci hanno provato. Ed è già un bene

battere la dipendenza direttamente a livello cerebrale. «Segue un po' i principi del vaccino» spiega Boffi. Va ad occupare i recettori nel cervello che si legano alla nicotina. La quale, trovando "tutte le sedie già occupate", vede gradualmente svanire i suoi effetti. «Occorrono da 8 a 14 giorni prima che i recettori si saturino e la cura diventi pienamente efficace. A quel punto si deve smettere di fumare e si va avanti per tre mesi con il farmaco in funzione di mantenimento», aggiunge l'esperto.

Oltre alle due alternative esplorate a Oxford, per smettere di fumare esistono dunque altre strade, ognuna con i suoi "tempi tecnici". Eppure l'85% delle persone che riesce ad abbandonare il vizio lo fa ancora da solo. Appena il 2% in Italia è stato aiutato da un centro antifumo. «Dovremmo fare

di più, aumentando le strutture e riducendo i costi a carico dei fumatori. In Gran Bretagna sia i centri che i farmaci per la disassuefazione da fumo sono gratuiti. Da noi per i primi bisogna prevedere circa 100 euro per le visite previste in un anno, e altri 2-300 euro per i secondi. Ecco perché qui i fumatori sono quasi il doppio degli ex fumatori, mentre nel Regno Unito questa proporzione è capovolta», conclude Boffi.

Mentre in Italia è entrata in vigore a febbraio la nuova normativa che vieta il fumo in auto, elimina i pacchetti da 10 e allarga le immagini choc, la dimostrazione "a contrario" che le politiche antifumo serie funzionano arriva dalla Cina, dove oggi un fumatore medio consuma 22 sigarette al giorno: il doppio rispetto al 1980.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INSONNIA?

MELATONINA ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

MELATONINA 1mg ACT 1mg
150 COMPRESSE

MELATONINA 3mg ACT 3mg
120 COMPRESSE

MELATONINA 5mg ACT FORTE 5mg
90 COMPRESSE

MELATONINA ACT GOCCE 15ml
INTEGRATORE ALIMENTARE

ANSIA e STRESS?

MELATONINA + FORTE 5 e VALERIANA 45 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

MELATONINA + FORTE 5
60 COMPRESSE

VALERIANA ACT 125mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

IL BUON SONNO
A SOLI
€9.90
IN FARMACIA

1 = 2
300 GOCCE

Distribuito da: **F&F s.r.l.** - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

IL SONDAGGIO

Gli italiani che hanno voltato pagina

A SCATTARE LA FOTO del fenomeno fumo in Italia è ogni anno l'Istituto Superiore di Sanità, nel suo Rapporto Nazionale preparato in collaborazione con la Doxa. Gli habitué della sigaretta nel nostro paese - secondo i dati del 2014, gli ultimi disponibili - sono 10,9 milioni, pari a un quinto della popolazione. A smettere sono stati 6 milioni (12,1% degli italiani). Due persone su tre nel nostro paese non hanno mai fumato.

Fra i fumatori, gli uomini continuano a essere la grande maggioranza - 6,3 milioni rispetto ai 4,6 milioni delle donne - ma le sigarette nel sesso femminile hanno un andamento in crescita. Quarant'anni fa il tabagismo maschile era al 53% della popolazione, quello delle donne al 16,3%. Da allora le curve fra i due sessi si sono andate avvicinando.

Nel complesso, comunque, il consumo delle sigarette in Italia è in diminuzione. Il picco del 2002 (103 milioni di chili di sigarette venduti) è un ricordo del passato. Oggi il dato è sceso a 74 milioni di chili. In dieci anni il numero medio di sigarette fumate è passato da 14,8 al giorno a 13,1. I consumatori pesanti di tabacco, che superano il pacchetto al giorno, sono uno su quattro. Metà degli habitué si concentra fra le 10 e le 20 sigarette. Il percorso tipico di molti fumatori è iniziare a 18 anni e smettere intorno ai 40.

e.d.

© RIPRODUZIONE RISERVATA