PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1257 di mercoledì 01 giugno 2005

# I trattamenti antifumo funzionano?

***Dall'ISS una indagine per capire quali siano le strategie migliori per aiutare i cittadini a smettere di fumare.***

Pubblicità

La terapia con nicotina combinata alla terapia di gruppo è la strategia più efficace per smettere di fumare. Fondamentale è inoltre protrarre la terapia per almeno sei mesi. Lo afferma uno studio, condotto dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il Dipartimento di Epidemiologia ASL RM E, in 41 centri antifumo operanti nell'ambito del SSN in 16 regioni.
I risultati sono stati resi noti ieri, in occasione della Giornata contro il tabacco.

"Si tratta del primo studio volto a valutare l'efficacia dei trattamenti di dissuefazione dal fumo" - dichiara Enrico Garaci, Presidente dell'ISS".
Lo studio ha coinvolto oltre 2000 persone che si sono rivolte a queste strutture, al fine di disegnare una mappa dei tipi di interventi e della loro efficacia verificata a distanza di tre, sei e 12 mesi.
Questi in sintesi i risultati ottenuti.

Dopo tre mesi dalla visita al centro, i ricercatori sono riusciti a contattare l'84% dei pazienti (1736 su 2059) e il 45% di loro ha riferito di aver smesso di fumare. Al follow-up a sei mesi, è stato possibile ricontattare 1362 persone, pari al 66% della popolazione che ha iniziato un percorso terapeutico: la proporzione di persone che riferisce di aver smesso di fumare è pari al 39%. Gli astinenti a 12 mesi sono invece il 40% tra coloro che sono stati ricontattati (il 47%).
Le tipologie di interventi individuate sono le seguenti: terapia con nicotina, terapia con bupropione, terapia di gruppo, counselling.
Questa ultima è una tecnica che si basa su un processo di interazione tra due persone, in questo caso operatore del centro antifumo e fumatore.
Si tratta di una relazione d'aiuto che si fonda sulla capacità di andare incontro alla persona, affinché questa comprenda la situazione e gestisca il problema assumendosi la responsabilità delle scelte.
Lo psicologo che lavora presso il Centro Antifumo ha il compito di effettuare una valutazione iniziale della motivazione, eventualmente rafforzandola, e di instaurare una relazione che favorisca la capacità del paziente di affrontare le difficoltà che si presentano nel difficile percorso di disassuefazione.

Nello specifico, queste sono state le percentuali di successo osservate per ciascuna tipologia di trattamento:
- nicotina e terapia di gruppo: 64.7% (a tre mesi); 61.8% (a sei mesi); 52.6% (a 12 mesi)
- nicotina e counselling: 42.4%(a tre mesi); 38% (a sei mesi); 43.7% (a 12 mesi)
- nicotina: 44.7% (a tre mesi); 38.3% (a sei mesi); 38.4% (a 12 mesi)
- bupropione e counselling e/o gruppo: 62% (a tre mesi); 42.4% (a sei mesi); 47% (a 12 mesi)
- counselling: 25.8% (a tre mesi); 32.5% (a sei mesi); 34% (a 12 mesi)
- gruppo: 44.5% (a tre mesi); 32.3% (a sei mesi); 33.5% (a 12 mesi)

"Tutti i metodi, comunque, se protratti per almeno sei mesi hanno dato buoni risultati, tutti superiori al 30%. - ha spiegato Roberta Pacifici, ricercatore presso l'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OssFAD) dell'ISS- . L'indagine ha mostrato, infatti, che la proporzione di astinenti a sei mesi va da un minimo del 32.3% per la terapia di gruppo ad un massimo del 61.8% per il trattamento con nicotina associato alla terapia di gruppo. Proprio quest'ultima, infatti, si è rivelata la strategia vincente per riuscire a dire addio alle sigarette, visto che le probabilità di mantenere l'astinenza dopo sei mesi di trattamento sono risultate in

media più del doppio rispetto a coloro che si sono sottoposti ad altri tipi di intervento".

L'indagine ha analizzato anche le motivazioni a smettere, individuando alcuni fattori personali che, a prescindere dal tipo di trattamento, possono aumentare le probabilità di successo dei tentativi di smettere di fumare. "Chi mostra un basso grado di dipendenza dal fumo e un normale stato dell'umore, chi si sente abbastanza forte da poter cambiare il proprio comportamento e le proprie abitudini, - spiega la Pacifici - chi si fida degli specialisti riconoscendo ai centri antifumo efficacia e affidabilità, ha senz'altro maggiori probabilità di successo".
Nello specifico, i ricercatori hanno osservato che i soggetti con una dipendenza molto forte dal fumo hanno circa il 50% di probabilità in meno di smettere di fumare a sei mesi; al contrario chi vive una relazione di coppia ha il doppio di probabilità di smettere rispetto ai single o ai separati, mentre chi si è già cimentato in precedenti tentativi di smettere di fumare presenta il 30% di probabilità in più di riuscire rispetto a chi non ha mai tentato.

---

**www.puntosicuro.it**