



Processo alla sigaretta elettronica: i dati sulla disassuefazione

A cura di Alessandro Coppo, DoRS

Il presente contributo si riferisce all'attuale dibattito sulla funzione della sigaretta elettronica come strumento per smettere di fumare fornendo informazioni sugli ausili per smettere di fumare attualmente considerati efficaci dalla ricerca scientifica e su come gli italiani smettono effettivamente di fumare.

Gli approcci efficaci per smettere di fumare

Gli strumenti per supportare la cessazione nei fumatori sono stati negli ultimi anni oggetto di numerose ricerche. L'approccio utilizzato per sintetizzare in modo coerente la mole di dati accumulati in questo settore segue il modello della medicina basata sull'evidenza, o evidence based medicine (EBM). Esso si basa sulla rassegna critica dei migliori risultati della ricerca disponibili, e in particolare degli studi clinici controllati. La più accreditata fonte di EBM è la [Cochrane Collaboration](#), che sui supporti e le strategie per smettere di fumare ha dedicato diverse revisioni sistematiche. Questi lavori hanno permesso di identificare un numero limitato di supporti farmacologici e di tecniche comportamentali che hanno prodotto esiti favorevoli.

Per quanto riguarda gli interventi farmacologici, è recente la pubblicazione di una revisione di revisioni, [recensita da DoRS](#), che individua i sostituti della nicotina, il **bupropione** e la **vareniclina** come strumenti in grado di aumentare la probabilità di successo in chi tenta di smettere di fumare. Questi farmaci sono utilizzati in Italia e sono spesso indicati dagli operatori dei Centri per il Trattamento del Tabagismo o dai Medici di Medicina Generale. Anche gli interventi psicologici basati sulla terapia cognitivo comportamentale sono stati oggetto di numerose ricerche. Il **counselling individuale** e la **terapia di gruppo** hanno mostrato buoni tassi di successo e anch'essi sono stati oggetto di una buona diffusione nei centri specializzati aperti nelle aziende sanitarie. Per avere una panoramica approfondita su queste strategie e il modo di implementarle nella realtà clinica può essere utile consultare le [linee guida cliniche per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo](#) edite dall'Istituto Superiore di Sanità, e [le linee guida cliniche organizzative per la Regione Piemonte sulla cessazione del fumo di tabacco](#), pubblicate dall'Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze di Grugliasco (TO). Anche la ricerca sull'efficacia della sigaretta elettronica come ausilio per smettere di fumare sta seguendo lo stesso percorso adottato per i supporti qui presentati. Attualmente è in corso di svolgimento una revisione Cochrane che ha proprio l'obiettivo di misurare l'efficacia della sigaretta elettronica nel supportare la cessazione o nel ridurre il numero di sigarette consumate.

I dati sulla cessazione in Italia

A fronte dei dati sperimentali sulla capacità di alcuni interventi di aumentare la probabilità di abbandonare la sigaretta, è necessario indagare in che misura e come gli italiani smettono effettivamente di fumare. Risulta perciò utile rivolgersi alle indagini di popolazione che studiano l'abitudine al fumo degli italiani. La DOXA registra da oltre cinquant'anni la prevalenza dei fumatori in Italia. Si può così osservare che se nel 1957 i fumatori in Italia erano il 35,4% della popolazione, in anni più recenti questi si sono ridotti fino a raggiungere nel 2013 il 20,6%. Le differenze di genere, più marcate negli anni passati, sono man mano diminuite. Se negli anni '50 il fumo era una prerogativa quasi esclusivamente maschile, oggi non è più possibile notare questa distinzione, soprattutto tra i più giovani. Dalle indagini emerge anche come non siano pochi i fumatori che vedono il proprio comportamento come problematico e cercano dunque di abbandonare le sigarette. Il sistema di sorveglianza PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia, mette in luce come tra il 2008 e il 2011 circa il 40% dei fumatori avesse tentato

di smettere nei 12 mesi precedenti l'intervista, anche se poi solo poco più del 6% dei fumatori è riuscito effettivamente a rimanere astinente per un periodo prolungato. Questi dati apparentemente scoraggianti sono da mettere in relazione con la serie storica delle indagini ISTAT che rileva come fino agli '90 solo poco più del 2% dei fumatori riuscisse ogni anno a smettere. I fumatori dunque smettono più che in passato e ciò si riflette sulla prevalenza dei fumatori che mostra un calo continuo e per ora inarrestabile. La forte domanda di alternative al consumo di tabacco da parte dei fumatori potrebbe giustificare il favore con cui è stata accolta la sigaretta elettronica negli anni più recenti. Resta ancora da chiedersi in che modo gli italiani tentano di smettere di fumare e se la sigaretta elettronica si configura come un valido strumento per raggiungere questo risultato. L'indagine PASSI mette in evidenza come la stragrande maggioranza dei fumatori (il 94,4%) provi a smettere da sola, senza nessun aiuto, mentre solo pochissimi, il 2,6%, fanno uso di supporti farmacologici e ancor meno partecipano ad incontri o corsi appositi. Dunque a fronte di una serie di strategie efficaci per smettere di fumare, disponibili e diffuse sul territorio tramite il sistema sanitario nazionale a costi relativamente contenuti, o tramite organizzazioni private, i fumatori continuano a provare a smettere senza rivolgersi a specialisti. L'introduzione sul mercato della sigaretta elettronica può influenzare il modo con cui gli italiani tentano di smettere di fumare e le prossime indagini potrebbero tener conto di questo nuovo ausilio. Le ultime [indagini DOXA](#), commissionate dall'Istituto Superiore di Sanità, stanno già studiando se l'introduzione di questo nuovo dispositivo, che è proposto come alternativa al fumo, aumenti la cessazione, riduca il consumo o produca esiti inattesi. La ricerca dei prossimi anni sarà molto probabilmente in grado di fornire una risposta a questi quesiti e potrebbe influire le scelte che i governi faranno per regolamentare l'accesso e la diffusione della sigaretta elettronica.

Collegamenti

- [Cochrane Collaboration: http://www.cochrane.org/](http://www.cochrane.org/)
- [Linee guida cliniche per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo: http://www.iss.it/binary/ofad/cont/lgd.1105961067.pdf](http://www.iss.it/binary/ofad/cont/lgd.1105961067.pdf)
- [Linee guida cliniche organizzative per la Regione Piemonte sulla cessazione del fumo di tabacco: http://www.snlg-iss.it/cms/files/lgcessazionefumoweb.pdf](http://www.snlg-iss.it/cms/files/lgcessazionefumoweb.pdf)
- [Indagini DOXA: http://www.iss.it/fumo/index.php?lang=1&tipo=18](http://www.iss.it/fumo/index.php?lang=1&tipo=18)

Per maggiori informazioni contattare:

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASL TO3

Via Sabaudia 164, 10095, Grugliasco (TO)

Tel. 01140188210-502 - Fax 01140188501 - info@dors.it