

La riduzione e la cessazione improvvisa sono ugualmente efficaci per i fumatori che vogliono smettere di fumare

Domanda clinica	Per i fumatori che vogliono smettere di fumare, è meglio ridurre il numero di sigarette o smettere improvvisamente?
Quello che conta	Il ridurre il numero di sigarette prima del giorno in cui si è deciso di smettere e smettere improvvisamente, senza alcuna riduzione, produce tassi di cessazione comparabili. Questa affermazione è vera anche se si considerano le terapie a rilascio graduale di nicotina come parte integrante dell'intervento o meno e se ai partecipanti sono stati offerti materiali di auto - aiuto o altri supporti. Ai pazienti deve essere offerta la possibilità di smettere usando entrambe le possibilità.
Caveat	La revisione non è stata in grado di dire se ci sono differenze negli effetti avversi delle due modalità. Tuttavia, studi recenti, hanno dimostrato che una terapia basata sul rilascio graduale di nicotina non ne produce.
Contesto	L'abitudine al fumo è una delle cause di morte più prevenibile al mondo ed un fattore di rischio per 6 delle 8 principali cause di morte. Il metodo standard è quello di smettere improvvisamente in un giorno fissato. La maggior parte dei fumatori che lo usano ricominciano. Vi sono alcune prove che suggeriscono che ridurre il numero di sigarette prima di smettere potrebbe avere successo tra i fumatori.
Cochrane Systematic Review	Lindson N et al. Reduction versus abrupt cessation in smokers who want to quit. Cochrane Reviews 2010, Issue 3. Article No. CD008033. DOI: 10.1002/14651858.CD008033.pub2. Questa revisione contiene 10 studi che hanno coinvolto 3760 partecipanti.
Pearls No 264 scritta da Brian R. McAvoy, tradotta da DoRS, Centro di Documentazione per la promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.	

PEARLS are succinct summaries of Cochrane Systematic Reviews for primary care practitioners. They are funded by the New Zealand Guidelines Group.

PEARLS provide guidance on whether a treatment is effective or ineffective. PEARLS are prepared as an educational resource and do not replace clinician judgement in the management of individual cases.

The PEARLS can be used free of charge for research or teaching. No commercial use is allowed.

View PEARLS online at:

- www.cochraneprimarycare.org