



SMETTERE DI FUMARE

S. Rossi, M. Mazzola, C. Mortali, D. Mattioli, R. Spoletini, R. Pacifici

OSSFAD – Istituto Superiore di Sanità

I tentativi

Dai dati dell'indagine Doxa –ISS 2006 emerge che l'abitudine al fumo è un vizio che gli italiani vorrebbero abbandonare infatti circa il 36,3% degli attuali fumatori, corrispondenti a 4,4 milioni di persone, dichiara di aver fatto in passato dei tentativi concreti per smettere di fumare senza però ottenere risultati brillanti. La maggior parte, infatti, ovvero il 33,5%, è riuscita a smettere solo per qualche mese, il 14,5% per qualche settimana, il 13,8% appena per qualche giorno. Solo il 22,5% si è spinto fino a smettere per qualche anno, mentre gli altri hanno semplicemente ridotto i consumi. Pochissimi sono ricorsi ad aiuti di tipo psicologico e/o farmacologico, mentre quasi tutti, in una percentuale pari all'89,2% del campione, hanno provato ad abbandonare il vizio con la propria forza di volontà, senza alcun ausilio. Tra quelli che hanno utilizzato aiuti di tipo farmacologico prevale l'uso di farmaci sostitutivi della nicotina, 7,5%. Questo evidenzia che per tutti quelli che hanno fatto tentativi di smettere c'è stato il desiderio di eliminare o comunque ridurre il vizio del fumo.

E' proprio in quest'ottica che si colloca la funzione dei medici di base, ossia suggerire sempre a più pazienti fumatori consigli utili su come poter smettere. Purtroppo in questi ultimi tre anni l'azione dei medici di base è stata poco incisiva benché abbiano a disposizione strumenti validi per aiutare chi è intenzionato a smettere (linee guida cliniche per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo per i medici dell'ISS). I medici che forniscono consigli sono ancora pochi, solo il 22%, significa che solo un medico su cinque dedica parte del proprio tempo a spiegare i danni del fumo sulla salute, nonostante ogni anno ci siano più di 80 mila morti per malattie tabacco-correlate.

Se ogni medico, mediamente, convincesse solo 10 pazienti a smettere di fumare in un anno allora avremo circa 500 mila fumatori in meno l'anno grazie al sostegno dei medici.

Questi dati sottolineano che non c'è ancora la "cultura dell'aiuto" per smettere di fumare, né da parte dei fumatori, in termini di "domanda", né da parte dei medici, in termini di "offerta". Infatti gli ex fumatori dichiarano di aver smesso grazie alla propria forza di volontà tant'è che più del 93% non ha cercato aiuti di alcun tipo e che le motivazioni principali che li hanno spinto ad abbandonare il fumo sono principalmente legati a reali problemi di salute, 46,8%, e a una maggiore consapevolezza dei danni del fumo, 28,2% (Figura 1).

Tra le possibili misure anti-fumo, l'81,5% del campione ritiene che l'accesso gratuito ai centri di disassuefazione sia la migliore, il 74,8% si fida dei medicinali per smettere di fumare ed il 73,1% pensa che sia utile estendere i divieti di fumo.

Figura 1 - I motivi di cessazione

	Tutti gli ex-fumatori
Base:	(549)
● motivi di salute	46.8%
● maggior consapevolezza dei danni / fa male	28.2%
● non mi piaceva più / mi dava fastidio	3.6%
● non volevo essere schiavo di un vizio	3.4%
● gravidanza / nascita figlio	6.9%
● imposto da partner / familiari	2.8%
● me l'ha raccomandato il medico	4.4%
● costo eccessivo / per risparmiare	2.8%
● per i divieti	0.4%
● altro motivo	0.7%

Fonte: Indagine Doxa – ISS 2006

Le immagini dei danni da fumo sui pacchetti di sigarette

Nel 2004 l'Unione Europea aveva proposto ai Paesi comunitari di stampare sui pacchetti di sigarette delle foto che avrebbero illustrato le conseguenze del fumo sulla salute. Nel nostro Paese la direttiva europea ancora non è stata applicata, comunque sia attraverso l'indagine Doxa-Iss si è voluta conoscere l'opinione dei cittadini in merito alla possibilità di vedere alcune immagini "shock" sui pacchetti di sigarette e quanto esse sarebbero efficaci nel convincere i giovani a non iniziare a fumare e i fumatori a smettere. Per l'indagine sono state scelte in totale 8 foto delle 42 proposte dalla Commissione Europea, di cui 4 con un contenuto emotivo angosciante e 4 con un messaggio più lieve. In generale i risultati hanno evidenziato che le prime 4 hanno un impatto più forte e quindi si dimostrano più efficaci nel contrastare l'abitudine al fumo, inoltre per esse non ci sono differenze significative tra uomini e donne e tra giovani e adulti. (Figura 2, Figura 3)

Al contrario tra le immagini a contenuto più moderato o ironico è interessante osservare come il problema dell'impotenza fumo-correlata sia "sottovalutato" dalle donne e dagli over 65-enni, efficaci per il 2,2% ed il 2,6% rispettivamente. (Figura 4)

Figura 2 - Foto più efficaci per convincere i giovani a non iniziare e per convincere i fumatori a smettere



Fonte: Indagine Doxa – ISS 2006

Figura 3 - Foto più efficaci per convincere i giovani a non iniziare e per convincere i fumatori a smettere (Analisi per sesso)

	TOTALE (2.068*) %	Maschi (1.001) %	Femmine (1.068) %
<i>Base: totale campione</i>			
● foto 1 (il fumo provoca cancro mortale ai polmoni)	24.4	22.5	26.2
● foto 2 (il fumo contiene benzene, nitrosammine, formaldeide e acido cianidrico)	25.5	26.4	24.6
● foto 3 (i fumatori muoiono prima)	11.8	13.3	10.4
● foto 4 (il fumo ostruisce le arterie e provoca infarti e ictus)	12.0	11.9	12.0
● foto 5 (per aiutarvi a smettere di fumare: 0803 00 00 00)	3.9	4.3	3.6
● foto 6 (il fumo invecchia la pelle)	4.0	3.9	4.2
● foto 7 (il fumo può ridurre la circolazione sanguigna e causa impotenza)	3.8	5.6	2.2
● foto 8 (proteggi i bambini: non fare loro respirare il tuo fumo)	14.6	12.2	16.7

* Questa domanda non è stata posta nella prima wave

Fonte: Indagine Doxa – ISS 2006

Figura 4 - Foto più efficaci per convincere i giovani a non iniziare e per convincere i fumatori a smettere (Analisi per età)

	TOTALE	15-24	25-44	45-64	65 anni
<i>Base: totale campione</i>	(2.068*)	anni	anni	anni	o più
	%	(321)	(725)	(577)	(445)
		%	%	%	%
● foto 1 (il fumo provoca cancro mortale ai polmoni)	24.4	25.0	25.4	20.6	27.4
● foto 2 (il fumo contiene benzene, nitrosammine, formaldeide e acido cianidrico)	25.5	29.1	26.9	24.1	22.3
● foto 3 (i fumatori muoiono prima)	11.8	14.1	9.8	12.3	12.9
● foto 4 (il fumo ostruisce le arterie e provoca infarti e ictus)	12.0	4.7	12.7	15.4	11.6
● foto 5 (per aiutarvi a smettere di fumare: 0803 00 00 00)	3.9	4.0	4.1	3.9	3.7
● foto 6 (il fumo invecchia la pelle)	4.0	4.8	2.9	4.9	4.0
● foto 7 (il fumo può ridurre la circolazione sanguigna e causa impotenza)	3.8	5.7	3.8	3.6	2.6
● foto 8 (proteggi i bambini: non fare loro respirare il tuo fumo)	14.6	12.5	14.4	15.1	15.5

* Questa domanda non è stata posta nella prima wave

Fonte: Indagine Doxa – ISS 2006