
SMETTODIFUMARE: LA NUOVA PIATTAFORMA WEB DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ



Graziella Lanzillotta, Claudia Mortali, Guido Mortali, Rosilde Di Pirchio,
Piergiorgio Massaccesi, Laura Martucci e Luisa Mastrobattista
Centro Nazionale Dipendenze e Doping, ISS

RIASSUNTO - Il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità, grazie al finanziamento del Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie del Ministero della Salute, ha ideato la nuova piattaforma web *Smettodifumare*, con l'obiettivo di sensibilizzare i fumatori alla cessazione del fumo e a favorire la scelta del percorso più adatto alle loro esigenze. La piattaforma offre, a chi ha deciso di smettere di fumare, informazioni, supporto e strategie utili per un percorso di cessazione da seguire anche in autonomia.

Parole chiave: tabacco; smettere di fumare; pagina web

SUMMARY (*Istopsmoking the new web platform of the National Institute of Health*) - The National Centre on Addiction and Doping of the Italian National Institute of Health, thanks to the funding of the National Center for Disease Prevention and Control of the Ministry of Health, has created the new web platform *Istopsmoking*, with of raising awareness smokers to quit and facilitating the choice of the process best suited to their needs. The platform offers information, support and useful strategies for a cessation process that can also be followed independently to those who have decided to quit smoking.

Key words: tobacco; quitting smoking; web page

telefono.dipendenze@iss.it

Smettodifumare è il nome della nuova piattaforma web ideata, grazie al supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - CCM, da un'équipe multidisciplinare del Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) che da anni opera per il contrasto al tabagismo nell'ottica di favorire la prevenzione e incentivare la disassuefazione, offrendo al cittadino strumenti per intraprendere percorsi di salute.

Il sito nasce con l'obiettivo di sensibilizzare i fumatori alla cessazione indicando percorsi che meglio rispondono alle loro necessità e offrire, a coloro che hanno deciso di smettere di fumare, informazioni, sostegno concreto e strategie utili per abbandonare la sigaretta in autonomia. È noto che maggiore è il supporto a disposizione del fumatore, maggiore sarà la probabilità di raggiungere l'obiettivo. Molti fumatori, pur conoscendo i danni che il fumo arreca alla salute e i molteplici e noti benefici dello smettere di fumare, temono di affrontare questo importante cambiamen-

to o sono demoralizzati per precedenti tentativi non andati a buon fine. *Smettodifumare* rappresenta, quindi, una risorsa per aumentare le possibilità di successo. Essere sostenuti e accompagnati, passo dopo passo, in un percorso di cessazione strutturato può rendere più facile nel tempo il raggiungimento dell'obiettivo e il suo consolidamento. Il fumatore, all'interno della piattaforma, può: ricevere supporto per la cessazione; essere aiutato nel prevenire o fronteggiare una possibile ricaduta; essere orientato verso i Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale.

Navigare all'interno della piattaforma consente, inoltre, di ottenere informazioni validate scientificamente sul tabagismo e i suoi effetti sulla salute, sui benefici della cessazione a breve, medio e lungo termine, nonché sui rischi dell'esposizione al fumo passivo.

Grazie all'utilizzo di strumenti interattivi, i fumatori possono avere un ruolo più attivo nel loro percorso di cessazione e un accesso più rapido alle informazioni che riguardano il proprio benessere.

Gli interventi di cessazione erogati digitalmente, essendo facili da usare, economici e immediatamente disponibili, possono coinvolgere un ampio numero di fumatori, tra cui giovani e adolescenti, non facilmente raggiungibili, con lo scopo di renderli soggetti consapevoli in grado di adottare comportamenti salutari (1).

Gli strumenti della piattaforma per smettere di fumare

L'utilizzo di tecnologie digitali ha favorito la veicolazione di informazioni tramite web, consentendo alle persone di avere una maggiore consapevolezza e responsabilizzazione sul proprio stato di salute.

La piattaforma *Smettodifumare* rappresenta un'opportunità per coloro che vogliono prendersi cura della propria salute e offre percorsi personalizzati focalizzati sui bisogni dei fumatori.

Il prerequisito che rende un percorso di cessazione efficace è proprio la sua adattabilità ai bisogni e alle specifiche esigenze del singolo individuo. La piattaforma mette a disposizione la Guida *Smetto di Fumare!* (smettodifumare.iss.it) per coloro che desiderano smettere di fumare in autonomia e la mappa geolocalizzata dei Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale che consente ai fumatori di individuare il Servizio più idoneo alle proprie esigenze. La Guida *Smetto di Fumare!* si propone di accompagnare il fumatore in un percorso di cambiamento che si compone di tre fasi: *preparazione*, *cessazione* e *mantenimento* (2). Per ciascuna di queste fasi la Guida fornisce test, strumenti e consigli che consentono di apprendere, pianificare e monitorare le diverse fasi della cessazione. Nella fase della *preparazione*, infatti, il fumatore può fruire di test che consentono di comprendere se è pronto ad affrontare il cambiamento, oppure se prima è necessario rafforzare la propria motivazione (test motivazionale) e di valutare il proprio livello di dipendenza dalla nicotina (test di Fagerstrom). In quest'ultimo caso, al fumatore viene consigliato di riflettere sull'opportunità di avvalersi di un trattamento farmacologico, seguendo le indicazioni del proprio medico curante o affidandosi a un Centro Antifumo. Sempre in questa prima fase di *preparazione*, il portale mette a disposizione del fumatore uno strumento di automonitoraggio: il *Diario del Fumatore*. Il *Diario* è disponibile sia in formato pdf che in una modalità interattiva, fruibile da qualunque dispositivo elettronico (pc, smartphone ecc.). Attraverso un codice identificativo



<https://smettodifumare.iss.it/public-caf/Files/Guida-Smetto-di-Fumare-A5-V07.pdf>

inviato via mail rispettando l'anonimato, il fumatore può accedere al proprio *Diario* personale. È stato visto che tale strumento aiuta a ridurre il consumo giornaliero delle sigarette in quanto determina un maggior controllo del proprio comportamento e un incremento del livello di consapevolezza: grazie al suo utilizzo i comportamenti automatici diventano consapevoli e possono essere interrotti o sostituiti.

Nella fase della *cessazione*, che prevede l'astensione totale dal fumo, la Guida fornisce consigli e strategie per superare e gestire al meglio momenti di crisi ed eventuali sintomi dell'astinenza, facendo leva su una panoramica di benefici che si ottengono già dalle prime ore dopo l'ultima sigaretta. Infine, nella fase del *mantenimento*, in cui si consolida nel tempo la scelta di non fumare, il fumatore trova un altro strumento di cui potrebbe usufruire per gestire e superare le eventuali ricadute: il *Diario dei momenti di crisi*. Navigando nella piattaforma si può anche accedere alla voce "Prima di smettere" in cui è possibile acquisire indicazioni su come preparare il corpo ad abbandonare la sigaretta e a ridurre i livelli di stress. Il sito (smettodifumare.iss.it), inoltre, consente di valutare le proprie conoscenze riguardo ai rischi per la salute propria e dell'ambiente, i processi della dipendenza e della cessazione, i contenuti dei prodotti ►

consumati, le normative; tematiche che, tutte insieme, favoriscono una comprensione globale e migliore del fenomeno.

Il primo passo che favorisce il cambiamento verso comportamenti salutari è quando si ha la consapevolezza che il tabagismo è una malattia cronica recidivante e non un vizio; che la nicotina è una sostanza psicoattiva che determina una forte dipendenza; che smettere di fumare può risultare difficile a causa del legame fisico e psicologico che si crea tra il fumatore e la sostanza.

All'interno del sito è dedicato ampio spazio al Telefono Verde contro il Fumo **800 554088** dell'ISS, servizio di counselling telefonico nazionale, anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle ore 16:00. Contattando il Servizio, il fumatore potrà ricevere informazioni di carattere sanitario e legislativo, ma anche essere orientato verso i Centri Antifumo che offrono un aiuto specialistico per smettere di fumare.

L'équipe del Telefono Verde, nel tempo, ha diversificato la sua offerta al fine di sostenere in modo sempre più personalizzato sia gli utenti che vogliono smettere di fumare sia gli ex-fumatori nei momenti a rischio di ricaduta, offrendo proposte per meglio rispondere ai bisogni del singolo utente. L'orientamento verso i Centri Antifumo è solo una delle tipologie di intervento che il servizio offre; si propongono anche materiali di self-help (disponibili gratuitamente online e in modalità cartacea) e percorsi di counselling telefonico.

Sulla base di un modello di riferimento fornito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (3) il percorso telefonico di cessazione può essere proposto nella modalità reattiva o proattiva. Il percorso di counselling telefonico reattivo prevede che sia il fumatore a contattare il Servizio; nel counselling proattivo sarà il Servizio, sulla base di un calendario di appuntamenti telefonici concordati con l'utente, a contattare il fumatore, nel rispetto della normativa legata alla privacy. L'approccio di riferimento è quello cognitivo comportamentale, attraverso il quale si aiuta il fumatore ad acquisire e a pianificare strategie per far fronte al desiderio di fumare e di evitare le ricadute al fine di accrescere la fiducia nelle proprie capacità nel raggiungere l'astinenza.

Conclusioni

L'adozione diffusa di Internet e della tecnologia mobile ha creato nuove opportunità per raggiungere in modo efficiente un gran numero di fumatori su piatta-

forme interattive (4). Questi interventi elargiti digitalmente, progettati per guidare e sostenere i fumatori a smettere e a mantenere la cessazione, garantiscono un incremento delle conoscenze degli stessi e un supporto costante nella lotta alla dipendenza. Al momento non sono presenti modalità per valutare sia l'impatto di queste tecnologie nella lotta alla dipendenza da tabacco e nicotina sia l'efficacia sul miglioramento dei tassi di abbandono del fumo; tuttavia, tali interventi rappresentano un ulteriore canale per raggiungere specifiche popolazioni target (la popolazione di adolescenti), verso iniziative di prevenzione a contrasto delle dipendenze. ■

Dichiarazione sui conflitti di interesse

Gli autori dichiarano che non esiste alcun potenziale conflitto di interesse o alcuna relazione di natura finanziaria o personale con persone o con organizzazioni, che possano influenzare in modo inappropriato lo svolgimento e i risultati di questo lavoro.

Riferimenti bibliografici

1. Do HP, Tran BX, Le Pham Q, et al. Which eHealth interventions are most effective for smoking cessation? A systematic review. *Patient Prefer Adherence* 2018;12:2065-84.
2. Pacifici R, Mastrobattista L, Lanzillotta G, Di Pirchio R, Mortali G, Massaccesi P, Mortali C, Palmi I, Solimini R, Minutillo A, Martucci L, Fraioli C, Di Carlo S, Bacosi A, Martucci P, Gori P (Ed.). *Smetto di fumare! Guida pratica per abbandonare la sigaretta*. Roma: Istituto Superiore di Sanità, Centro Nazionale Dipendenze e Doping; 2021.
3. World Health Organization & WHO Tobacco Free Initiative. *Developing and improving national toll-free tobacco quit line services: a World Health Organization manual*. Geneva: WHO; 2011.
4. Prutzman YM, Wiseman KP, Grady MA, et al. Using digital technologies to reach tobacco users who want to quit: evidence from the National Cancer Institute's Smokefree.gov initiative. *Am J Prev Med* 2021;60(3, Suppl. 2):S172-S84.

TAKE HOME MESSAGES

Smettodifumare, la piattaforma dell'ISS, nasce per sensibilizzare i fumatori alla cessazione e per favorire la scelta di percorsi personalizzati focalizzati sui loro bisogni.

Il portale offre informazioni, sostegno e strategie utili ad abbandonare la sigaretta e mette a disposizione dei fumatori strumenti quali la Guida *Smetto di Fumare!* per un percorso di cessazione da seguire in autonomia e la mappa geolocalizzata dei Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale.

Il sito consente di raggiungere e coinvolgere un ampio numero di fumatori, soprattutto giovani e adolescenti e favorisce la diffusione di informazioni validate scientificamente sugli aspetti del tabagismo e della cessazione.