

Smettere di fumare: efficacia di interventi strutturati in presenza e online

Sara Cavagnoli, Roberto Poli*

Introduzione

Il tabagismo continua a rappresentare una delle principali cause prevenibili di morbidità e mortalità a livello globale.

Nonostante i progressi nelle politiche di controllo del tabacco, l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che il fumo sia responsabile di oltre otto milioni di decessi ogni anno, includendo sia fumatori attivi sia soggetti esposti al fumo passivo.

Negli ultimi anni l'attenzione scientifica si è concentrata non solo sui danni diretti del fumo tradizionale, ma anche sulle nuove modalità di utilizzo della nicotina come le sigarette elettroniche, dispositivi a tabacco riscaldato e nicotina orale che, pur presentandosi come alternative "a rischio ridotto", non sono prive di effetti nocivi e talora possono ostacolare i percorsi di cessazione.

Il Centro Antifumo (CAF) dell'ASST di Cremona propone dal 2001 percorsi di gruppo basati sul modello dell'auto mutuo aiuto (AMA), condotti da un operatore esperto.

Questo approccio, ampiamente validato in letteratura, favorisce la condivisione delle esperienze, la riduzione dello stigma, il sostegno reciproco e l'aumento della motivazione intrinseca. I gruppi AMA si sono dimostrati particolarmente efficaci nel migliorare l'aderenza al percorso, nel ridurre la percezione di isolamento e nel sostenere la gestione delle ricadute, elementi chiave nei processi di cambiamento comportamentale.

Tra il 2021 e il 2025, diversi studi internazionali hanno evidenziato come la pandemia da COVID19 abbia modificato i comportamenti legati al fumo: da un lato, un aumento dello stress ha favorito la ricaduta in soggetti vulnerabili; dall'altro, la maggiore consapevolezza dei rischi respiratori ha spinto molti fumatori a intraprendere percorsi di cessazione.

In questo contesto, i centri antifumo territoriali hanno assunto un ruolo ancora più centrale, offrendo interventi strutturati e basati sull'evidenza scientifica.

In questo contesto il nostro CAF ha introdotto inizialmente in via sperimentale durante la fase pandemica la possibilità di partecipare ai percorsi anche da remoto, attraverso piattaforme digitali. L'esperienza si è rivelata efficace e gradita agli utenti, consentendo di raggiungere persone impossibilitate a partecipare in presenza, residenti in altre città o Regioni, ampliando l'accessibilità del servizio e garantendo continuità terapeutica anche in situazioni di isolamento o difficoltà logistiche.

Alla luce dei risultati positivi, la modalità online è stata mantenuta stabilmente negli anni successivi, integrandosi in modo complementare con gli incontri in presenza.

Parallelamente al supporto motivazionale e relazionale, negli ultimi anni si è consolidato l'utilizzo di trattamenti farmacologici, con particolare rilevanza per la Citisina, un agonista

parziale dei recettori nicotinici, come terapia farmacologica di prima scelta nei programmi di cessazione.

Tra il 2021 e il 2025, numerosi studi randomizzati e metaanalisi hanno confermato la sua efficacia: la Citisina aumenta significativamente le probabilità di smettere rispetto al placebo e mostra risultati comparabili e talvolta superiori ad altre terapie sostitutive della nicotina.

La sua breve durata di trattamento, il profilo di sicurezza favorevole e i costi contenuti ne hanno favorito la diffusione in Europa e in diversi programmi antifumo strutturati.

L'integrazione tra percorsi di gruppo, conduzione professionale e terapia con citisina rappresenta oggi una delle strategie più promettenti per la cessazione del fumo.

L'approccio combinato consente di agire contemporaneamente sui meccanismi biologici della dipendenza, sulle componenti psicologiche e sulle dinamiche sociali che influenzano il comportamento del fumatore.

I risultati ottenuti dal nostro centro nel periodo 2021-2025 si inseriscono pienamente in questo quadro, mostrando tassi di astensione elevati e un mantenimento dell'astinenza nel lungo periodo.

Materiali e metodi

Sono stati analizzati i dati di 241 partecipanti ai Corsi per Smettere di Fumare con le informazioni riguardanti le caratteristiche del campione preso in esame, ovvero tutti gli utenti che hanno partecipato al programma dal 2021 al 2025.

Le informazioni sono state rilevate tramite una scheda di raccolta dati che i partecipanti hanno compilato durante il primo incontro in presenza e da remoto.

Le informazioni rilevate sono:

- Dati sociodemografici: età, sesso, titolo di studio.
- Storia tabagica: età di inizio, anni di dipendenza, numero di sigarette/die.
- Modalità di partecipazione: presenza, online.
- Intervento farmacologico: assunzione di citisina.
- Esiti del percorso: astensione a fine corso, followup a 6 mesi, 1 anno, 2 anni.

Obiettivi

- Descrivere le caratteristiche sociodemografiche e tabagiche dei partecipanti, includendo età, sesso, titolo di studio, età di inizio del fumo, durata della dipendenza e numero di sigarette/die.
- Valutare l'efficacia del trattamento attuato dal Centro Antifumo dell'ASST di Cremona nel periodo 2021-2025, analizzando i tassi di astensione immediata e nei follow-up a 6 mesi, 1 anno e 2 anni.

* Ser.D. Cremona, ASST Cremona.

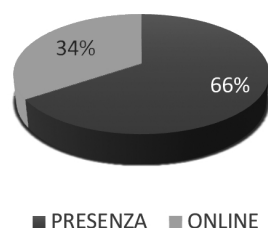
- Confrontare gli esiti tra le modalità di partecipazione in presenza e online, esaminando eventuali differenze in termini di astensione, caratteristiche dei partecipanti e livelli di dipendenza.
- Analizzare il ruolo della citisina come supporto farmacologico nei percorsi di cessazione.

Risultati

1. Modalità di partecipazione

La maggior parte dei partecipanti (Grafico 1) ha seguito il corso in presenza (66%) ma la modalità online rimane comunque molto rilevante (34,4%), confermando l'efficacia del modello misto introdotto durante il Covid-19.

Graf. 1 - Modalità di partecipazione



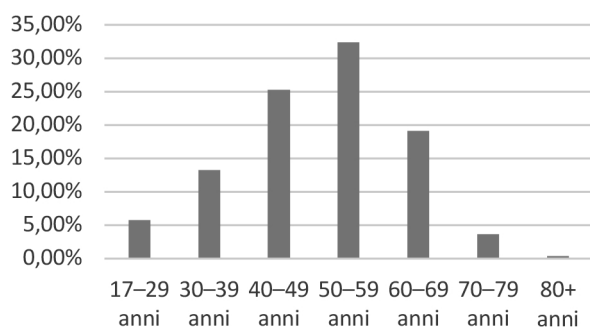
2. Età

La fascia 50-59 anni (Grafico 2) è la più rappresentata (32,4%).

Segue la fascia 40-49 anni (25,3%). I giovani (17-29 anni).

L'età media è pari a 54 anni, età correlata al fatto che la decisione di smettere di fumare avviene più frequentemente in età adulta.

Graf. 2 - Età dei partecipanti

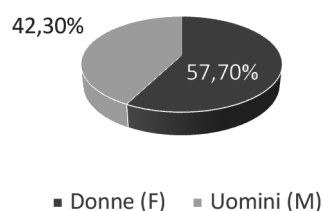


3. Sesso

Le donne rappresentano la maggioranza dei partecipanti (quasi il 58%).

Gli uomini sono circa il 42% (Grafico 3).

Graf. 3 - Sesso

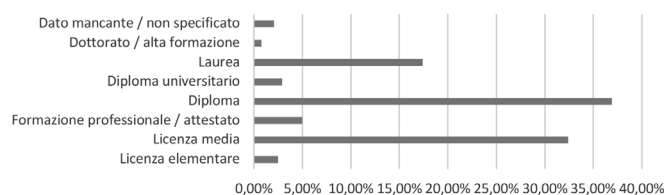


4. Titolo di studio

Il gruppo più numeroso è quello con diploma (36,9%), seguito dalla licenza media (32,4%).

Le persone con laurea sono pari al 17,4% (Grafico 4).

Graf. 4 - Titolo di studio



5. Storia tabagica

La storia di dipendenza media pari a 36 anni indica una storia tabagica molto lunga, coerente con l'età media del campione (54 anni).

Il range varia da un minimo di 10 anni a un massimo di 63 anni.

L'età media di inizio è di 15 anni.

L'età minima (10 anni) indica un avvio molto precoce, purtroppo coerente con i dati ISS.

I valori più alti (30-37 anni) rappresentano casi isolati di inizio tardivo.

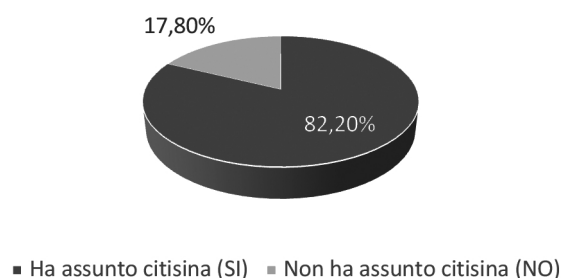
Il numero di sigarette fumate va da un minimo di 4 sigarette/die che indica fumatori molto leggeri o in fase di riduzione a un massimo di 60 sigarette che rappresenta fumatori fortemente dipendenti, spesso con storia tabagica molto lunga.

La media è di 18 sigarette/die, coerente con un profilo di dipendenza medioalta, tipico dei fumatori che si rivolgono ai centri antifumo.

6. Terapia con citisina

La grande maggioranza dei partecipanti (oltre l'82%) era idonea e ha accettato il trattamento farmacologico con citisina durante il percorso (Grafico 5).

Graf. 5 - Terapia con citisina



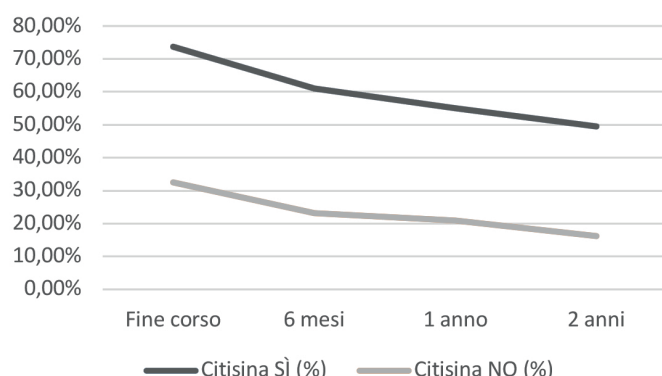
Risultati

Il tasso di astensione dal fumo al termine del corso è molto elevato (73%) e si mantiene elevato, pur con un calo fisiologico, a 6 mesi con il 67,2 %.

Ad un anno di distanza le persone che si mantengono astinenti dal fumo sono il 61,8 %, dato che scende al 56,8 % a due anni dalla fine del percorso di cura.

Vi sono differenze significative nel sottogruppo che ha assunto la citisina rispetto al sottogruppo che non l'ha assunta (Grafico 6).

Graf. 6 - Trattamento farmacologico



Discussione

L'analisi dei dati raccolti dal nostro Centro Antifumo nel periodo 2021-2025 evidenzia un'elevata efficacia complessiva del modello integrato basato su percorso di gruppo, conduzione professionale e terapia con citisina.

Nel campione analizzato, composto da 241 partecipanti, emergono differenze tra uomini e donne che aiutano a comprendere meglio il profilo dei fumatori che si rivolgono al Centro Antifumo e la loro risposta al trattamento.

Dal punto di vista anagrafico, le donne presentano un'età media leggermente inferiore (53,2 anni) rispetto agli uomini (55,1 anni).

Le donne mostrano anche un maggiore range di età, con un'età minima molto più bassa (17 anni), mentre gli uomini iniziano a partecipare più tardi (minimo 28 anni).

L'età massima è elevata in entrambi i gruppi (82 anni nelle donne, 86 negli uomini), confermando che il percorso è scelto anche da persone anziane con una lunga storia tabagica.

Sul piano del titolo di studio, le donne mostrano una distribuzione leggermente più alta nei livelli di istruzione superiore: 19% laureate contro 16% uomini, e una presenza maggiore di titoli professionali e alta formazione.

Gli uomini, invece, presentano una prevalenza di diploma e licenza media.

L'assunzione della citisina è elevata in entrambi i gruppi: 84,3% negli uomini e 82,8% nelle donne, confermando una forte adesione al trattamento farmacologico.

La differenza è minima, indicando che il farmaco è ben accettato indipendentemente dal sesso.

Gli esiti del percorso mostrano una buona efficacia complessiva, senza significative differenze di genere.

Modalità di partecipazione e differenze tra i gruppi

La partecipazione ai corsi è avvenuta sia in presenza sia online, con una distribuzione che riflette l'evoluzione dei servizi sanitari post-pandemia.

La modalità online, introdotta inizialmente in via sperimentale durante il Covid-19, si è consolidata negli anni successivi grazie alla sua accessibilità e flessibilità.

I dati mostrano che i partecipanti online presentano un profilo leggermente diverso rispetto a quelli in presenza: fumano mediamente meno (< 20 sigarette/die nel 63,6% dei casi contro il 57,8% della presenza) e raggiungono l'astensione in età leggermente più precoce (≈ 52 anni vs ≈ 54 anni).

Questo potrebbe indicare che la modalità digitale attrae soggetti con una dipendenza leggermente meno severa, facilitando l'adesione e la continuità del percorso.

Dal punto di vista sociodemografico, le donne risultano più rappresentate in entrambe le modalità, con una prevalenza maggiore nell'online.

Questo dato è coerente con la letteratura che evidenzia una maggiore propensione femminile a partecipare a programmi strutturati e digitalizzati nonché a chiedere aiuto più facilmente rispetto al genere maschile.

Conclusioni

I dati analizzati nel periodo 2021-2025 dimostrano un'elevata efficacia del percorso di trattamento sia nella cessazione immediata sia nel mantenimento dell'astensione nel lungo periodo.

I dati raccolti indicano che: il sostegno reciproco all'interno dei gruppi favorisce la motivazione e la gestione delle ricadute; la citisina contribuisce in modo significativo all'aumento delle probabilità di cessazione; la combinazione tra intervento gruppetale e farmacologico è particolarmente efficace.

Riferimenti bibliografici e Sitografia

- Mohamed R. *et al.* (2021). A systematic review of group therapy programs for smoking cessation in Asian countries. *Tobacco Induced Diseases*.
- Ofori S. *et al.* (2023). Cytisine for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*.
- Stead L.F., Lancaster T. (2019). Group behaviour therapy programmes for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Centro Antifumo: <https://smettodifumare.iss.it/centri-antifumo>.
- Trattamento di gruppo per Smettere di Fumare: https://www.tabaccologia.it/filedirectory/monografie/Regione%20VENETO_guidatgfumo.pdf.
- Giornata Mondiale senza tabacco 2022: <https://www.salute.gov.it/new/it/news-e-media/notizie/stili-di-vita/31-maggio-2022-giornata-mondiale-senza-tabacco/>.
- Giornata Mondiale senza tabacco 2023: <https://www.salute.gov.it/new/it/news-e-media/notizie/31-maggio-2023-giornata-mondiale-senza-tabacco/>.
- Giornata mondiale senza tabacco 2024: <https://www.salute.gov.it/new/it/news-e-media/notizie/31-maggio-2024-giornata-mondiale-senza-tabacco/>.
- Giornata Mondiale senza tabacco 2025: <https://www.istat.it/infografiche/giornata-mondiale-senza-tabacco-2025/>.
- Sigaretta elettronica e prodotti a tabacco riscaldato: <https://www.istat.it/comunicato-stampa/sigaretta-elettronica-e-prodotti-a-tabacco-riscaldato-in-lento-aumento/>.
- La Citisina nel trattamento al tabagismo: <https://www.airc.it/news/citisina-rimborsabile>.