

EX è bello

Munarini E, De Marco C, Rossetti E, Invernizzi G, Ruprecht AA, Villani F, Mazza R, Boffi R.

Efficacy of pins and diplomas as a reward for long-term smoking cessation. *Tumori*, 95: 286-290, 2009.

Dal 2004 è stato introdotta l'abitudine di premiare con un Diploma e un Pin "Ex" tutti gli ex-fumatori del Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori (INT) ad un anno dalla cessazione. A 4 anni dall'introduzione dei due premi, si è deciso di valutare se essi abbiano una qualche efficacia nel mantenimento dell'astensione dal tabacco e quale sia maggiormente gradito agli ex-fumatori e perché. L'utilizzo di premi per incentivare coloro che intraprendono un percorso di cessazione del fumo è stato sperimentato già altrove in passato con diversi gradi di successo, mentre non era mai stato impiegato nel mantenimento a lungo termine e questo ha costituito uno degli obiettivi di questo studio. 100 ex-fumatori che avevano ricevuto i premi (56 donne e 44 uomini) sono stati intervistati e la maggior parte di loro (77%) nega che i premi possano aver contribuito al mantenimento della decisione di rinunciare al tabacco. Nonostante ciò, tutti gli ex-fumatori (100%) hanno gradito i premi. Essi, infatti, costituiscono un riconoscimento che, per quanto piccolo, è significativo: un servizio pubblico in una grande struttura ospedaliera e di ricerca come l'INT, verso il quale i pazien-

ti possono avere l'idea di essere a volte solo degli anonimi numeri di cartella, mostra invece loro di valorizzare l'impegno e la fatica che hanno sostenuto nel difficile percorso della disassuefazione dal fumo di tabacco. Dallo studio emerge che i due premi hanno valenze diverse: il Diploma viene orgogliosamente mostrato da molti, specie dalle persone più semplici che, un po' scherzando e un po' sul serio, hanno detto "non ho mai preso un diploma ed è stato bello averne uno per una cosa così importante", mentre a coloro che hanno preferito il Pin è piaciuta l'idea di essere d'esempio agli altri fumatori e, indossandolo, hanno suscitato nei fumatori per lo più ammirazione e curiosità. Questo dato potrebbe essere di grande importanza per la diffusione di un messaggio sulla salute. In questo modo infatti gli ex-fumatori faranno "campagna di informazione" per uno stile di vita più salutare, con una sorta

di passaparola che può risultare efficace più di altre comunicazioni: il messaggio ai fumatori non arriva infatti da medici o Ministeri della Salute, ma da persone che come loro avevano instaurato la dipendenza dal tabacco e che come loro erano a volte sfiduciati dall'idea di non poter riuscire a smettere. Inoltre la forma in cui questo messaggio è comunicato è quella più idonea: sappiamo bene, infatti, quanto risultino inefficaci gli atteggiamenti giudicanti o le ingiunzioni ricattatorie riguardo alla salute, mentre stimolare la curiosità e ascoltare le esperienze di altri che raccontino come sia possibile ricevere aiuto in questo percorso, e quanto davvero questa decisione abbia migliorato la qualità della loro vita, può rafforzare la motivazione in modo molto più efficace. ■

(Boffi Roberto, Munarini Elena
Istituto Nazionale Tumori, Milano)



Calano gli infarti con le leggi antifumo

Lightwood JM and Glantz SA. Declines in Acute Myocardial Infarction After Smoke-Free Laws and Individual Risk Attributable to Secondhand Smoke. *Circulation*, Sep 2009; doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.870691



L'abolizione del fumo in uffici e locali pubblici fa bene al cuore. Lo svela una ricerca condotta in 13 Paesi e pubblicata su *Circulation* da Lightwood e Glantz della University of California di San Francisco.

Lo studio dimostra che già dopo un anno dall'introduzione del divieto in un Paese, i casi di infarto miocardico acuto (IMA) diminuiscono mediamente del 17% mentre dopo 3 anni il calo è addirittura del 36%. Risultati analoghi si sono avuti in Italia come dimostrato da studi di Barone-Adesi (*Eur Heart J*. 2006), Galeone (*Proceedings of the ECToH Congress* 2007) e Cesaroni (*Circulation* 2008). Un'ottimo motivo in più per i fumatori a smettere, per i non fumatori a farsi rispettare, e per i governanti, amministratori e forze dell'ordine a garantire sempre meglio il rispetto delle regole sancite da legge dello Stato (Legge 3 del 16 gennaio 2003, art. 51). ■

(Vincenzo Zagà)

