Conoscere l'età dei propri polmoni aiuta a smettere di fumare

Data 20 ottobre 2008
Categoria pneumologia

Con uno stratagemma comunicativo si può aiutare il paziente a smettere di fumare, ma la strada della lotta al fumo è ancoralunga.

In questo studio randomizzato e controllato sono stati reclutati 561 fumatori di età superiore ai 35 anni. A tutti i soggetti venne effettuata una spirometria. In seguito, ad un gruppo venne detto il risultato in termini di età dei loro polmoni (in pratica l'età di un individuo sano non fumatore che ottiene dei risultati spirometrici uguali), ai soggetti del gruppo controllo venne semplicemente mostrato lo schema del loro FEV 1. I partecipanti di entrambi i gruppi inoltre ricevevano consigli per smettere di fumare e veniva offerta una consulenza presso i servizi di lotta al fumo del locale Servizio Sanitario.
L'end-point primario dello studio era la percentuale di soggetti che avevano smesso di fumare a 12 mesi valutata tramite la misurazione del contenuto di cotonina nella saliva.
La percentuale di soggetti che a 12 mesi aveva smesso di fumare fu del 13,6% nel gruppo intervento e del 6,4% (p = 0,005; NNT 14). I pazienti che avevano un'età spirometrica peggiore non smettevano di fumare più frequentemente di quelli con polmoni normali. Una nuova diagnosi di BPCO venne effettuata nel 17% dei casi del gruppo intervento e nel 14% del gruppo controllo per un totale di 89 partecipanti (16%).
Gli autori concludono che dire ai fumatori l'età dei loro polmoni aumenta la probabilità che smettano di fumare, ma il meccanismo con cui questo risultato si realizza non è chiaro.

Fonte:

Parkes G et al. Effect on smoking quit rate of telling patients their lung age: the Step2quit randomised controlled trial. BMJ 2008 Mar 15; 336:590-600

Commento di Renato Rossi

Recentemente la United States Preventive Services Task Force si è espressa contro lo screening spirometrico della BPCO nei soggetti a rischio (per esempio nei fumatori), in quanto non esistono prove che eseguire una spirometria aiuti il paziente a smettere di fumare . Lo studio inglese recensito in questa pillola sembrerebbe suggerire che non è proprio così. Se insieme alla spirometria si forniscono al paziente informazioni comprensibili sullo stato dei propri polmoni si può aumentare la percentuale di soggetti che lasciano la sigaretta, almeno nel periodo di durata della studio, che è stato di un anno. Nello studio si è ricorso ad uno stratagemma comunicativo, nel senso che per spiegare lo stato funzionale respiratorio del singolo paziente si è usata la cosidetta "età polmonare". In pratica il messaggio semplice e comprensibile è stato questo: "Tu hai 40 anni, ma i tuoi polmoni funzionano come quelli di uno che non abbia mai fumato ma che di anni ne ha 60!". Messaggio, come si vede, molto chiaro e semplice, ben comprensibile da tutti. Quindi non è tanto eseguire una spirometria che porta a lasciare la sigaretta, ma come i risultati vengono spiegati al paziente. Tuttavia se questi sono i lati positivi dello studio, non si può non notare che la percentuale di abbandono del fumo era comunque bassa: anche nel gruppo in cui veniva usata la migliore strategia comunicativa solo un paziente ogni 7-8 effettivamente aveva smesso di fumare a distanza di un anno. Rimane inoltre da stabilire se tali risultati si mantengano nel lungo periodo: è esperienza comune aver a che fare con pazienti che hanno smesso il fumo anche per qualche anno e poi l'hanno improvvisamente ripreso.
In conclusione: questo studio ci offre un'altra piccola arma in più contro le sigarette, ma la cessazione del fumo rimane una sfida ancora lontana dall'essere vinta.

Fonte:

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3869