

Riassunto del rapporto finale - Smetto di fumare... paura di ingrassare?

Per il 50 per cento delle donne e il 26 per cento degli uomini, la paura di prendere peso è uno dei maggiori ostacoli alla disassuefazione dal fumo. Gli attuali metodi di disassuefazione non offrono gli strumenti necessari per affrontare le questioni nutrizionali.

L'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) ha dunque deciso di partecipare alle offerte di disassuefazione dal fumo proposte a Losanna e Ginevra, fornendo un sostegno complementare alle strutture di aiuto alla disassuefazione dal fumo.

Il progetto «Smetto di fumare...paura di ingrassare?» persegue i seguenti obiettivi:

- Rispondere ai bisogni dei fumatori/ex fumatori:
 - dissipare i timori e limitare l'aumento di peso nel corso della disassuefazione;
 - aiutarli ad assumere uno stile di vita più sano;
 - sostenerli lungo il percorso di disassuefazione.
- Rispondere ai bisogni degli organismi coinvolti (HUG, Cipret, Institut de santé globale, Lega polmonare del Cantone di Vaud).

Il progetto «Smetto di fumare...paura di ingrassare?» prevede corsi mensili e gratuiti per fumatori ed ex fumatori, condotti da un gruppo di dietisti.

Durante il primo semestre 2012, i corsi hanno affrontato diversi temi legati all'alimentazione (equilibrio nutrizionale, aumento di peso e disassuefazione dal fumo, spuntini fuori pasto, grassi, il rischio di diete ferree, carboidrati, senso di sazietà). Questi temi sono stati scelti sulla base delle domande e delle preoccupazioni dei partecipanti. Tuttavia, questa formula non ha soddisfatto le loro esigenze, ossia il bisogno di essere seguiti e sostenuti come anche un approccio più improntato alla disassuefazione dal fumo.

Nel settembre 2012 è stata proposta una nuova formula sulla base dei feedback dei partecipanti, dei nostri partner nel settore del tabagismo e della letteratura scientifica. Tenendo conto dei principi di educazione terapeutica e della terapia cognitivo-comportamentale, il progetto «Smetto di fumare...paura di ingrassare?» comprende tre corsi articolati attorno a tematiche complementari, che favoriscono l'apprendimento di astuzie per limitare l'aumento di peso, impediscono che la paura di ingrassare rappresenti un ostacolo alla disassuefazione e permettono di operare un cambiamento delle abitudini alimentari.

Il primo corso «**Smettere di fumare senza ingrassare**» è incentrato sulle cause dell'aumento di peso al momento della disassuefazione dal fumo. Il partecipante è chiamato a individuare i fattori che potrebbero portarlo a ingrassare (alimentazione e attività fisica). Una volta individuati i fattori, può fissare degli obiettivi per farvi fronte.

Il secondo corso «**Sapere mangiare, vedersi mangiare**» riguarda le abitudini alimentari e le sensazioni interiori. Il partecipante riceve degli strumenti per imparare ad ascoltare le sue sensazioni rispetto al cibo e a prendere consapevolezza della complessità del suo comportamento alimentare. Quali atteggiamenti e sensazioni sono dettati dalla disassuefazione dal fumo? Quali percezioni deve ascoltare, placare o evitare? Al termine della serata, il partecipante sarà in grado di individuare gli strumenti da adottare per ascoltare meglio i propri bisogni e per gestire l'eventuale tentazione di uno spuntino fuori pasto.

Il terzo corso «**Mangiare in modo equilibrato, sul lungo periodo**» fornisce le basi per un'alimentazione sana che permetta il più possibile di mantenere un peso stabile e un buono stato di salute. Questo corso offre inoltre l'occasione per fare il punto della situazione sui traguardi raggiunti e sulle difficoltà incontrate lungo il percorso. In questo modo, il partecipante può adottare più facilmente nuovi comportamenti alimentari.

Il filo conduttore di questo progetto è un «diario di viaggio», che viene distribuito a ogni partecipante e comprende esercizi sulle tematiche affrontate e uno spazio per annotare gli obiettivi formulati al termine di ciascun corso. Questo strumento permette al partecipante di programmare un cambiamento o di consolidare una nuova abitudine alimentare/sportiva, e di avanzare così nel suo percorso di disassuefazione.

Pur essendo consigliabile partecipare alle tre serate, è possibile assistere anche solo a una o due sedute. Se necessario, i relatori dei corsi indirizzano i partecipanti verso altre strutture specializzate nella disassuefazione dal fumo.

Su richiesta dei partecipanti, da settembre 2013 la durata dei corsi è passata da un'ora a un'ora e mezza. Dando maggiore spazio alla necessità dei partecipanti di esprimersi e al monitoraggio degli obiettivi, si soddisfano anche le esigenze in materia di educazione terapeutica.