



Sintesi del rapporto finale - Ottimizzazione e implementazione del programma SMS-COACH per promuovere l'abbandono del fumo tra gli adolescenti e i giovani adulti

Risultati più significativi

Le 360 classi in cui si è svolto il programma contavano complessivamente 5694 allievi che hanno partecipato al sondaggio online. Sono stati invitati a partecipare tutti gli allievi in possesso di un telefono cellulare, fumatori abituali o che avevano fumato almeno 4 sigarette negli ultimi 30 giorni e almeno una nel corso dell'ultima settimana. Dei 5694 partecipanti al sondaggio online, 2127 (37,4 %) hanno soddisfatto i criteri di selezione. Di questi, 1471 (69,2 %) si sono dichiarati pronti a partecipare al programma *MobileCoach Tabak* e allo studio correlato. Rispetto ad altri interventi antifumo rivolti ad adolescenti e giovani adulti, la partecipazione del 69 per cento risulta alta, soprattutto se si considera che al colloquio iniziale l'86 per cento dei partecipanti non aveva ferma intenzione di smettere di fumare. È anche per questo motivo che i risultati sull'utilità del programma sono soddisfacenti. A riprova di ciò, solo il 2 per cento dei partecipanti si è disiscritto a progetto già avviato. Tra le due varianti del programma (MTC e MCT+) non sono state riscontrate differenze nella loro utilità: sono infatti rimasti iscritti rispettivamente il 98,2 e il 97,5 per cento dei partecipanti e in media sono state inviate 6,4 risposte per il primo programma e 6,7 per il secondo alle 11 domande poste via SMS. Infine, l'89,3 per cento degli iscritti a MTC e l'89,6 per cento degli iscritti a MCT+ hanno riferito di aver letto attentamente gli SMS ricevuti. Questi dati lasciano quindi pensare che i punti di intervento aggiuntivi presenti nella versione combinata non abbiano inficiato il consenso e l'utilità del progetto.

Ad ogni modo, tra tutti i partecipanti, in occasione del questionario finale, non sono state rilevate differenze tra le due varianti del programma per quanto concerne il numero delle persone che hanno smesso di fumare e la riduzione del consumo di sigarette. La quota di persone intervistate alla fine del programma che hanno indicato di non avere fumato nemmeno una sigaretta durante gli ultimi sette giorni era del 13,9 per cento per MCT e del 15 per cento per MTC+; in un lasso di tempo di 30 giorni, invece, le quote scendono rispettivamente a 8,2 per cento (MTC) e 9,7 per cento (MTC+). Anche la media di sigarette fumate giornalmente all'inizio e alla fine del programma è risultata in calo, del 2,8 per cento nel gruppo MCT e del 2,7 per cento nel gruppo MCT+. Le analisi degli esperti hanno inoltre dimostrato che i fumatori che consumano molto alcol traggono maggiori benefici dall'intervento combinato (promozione della disassuefazione e riduzione del consumo di sigarette). Rispetto alla precedente versione del programma chiamata *SMS-COACH*, le due varianti del programma *MobileCoach Tabak* si sono rivelate più efficaci sia per accrescere il numero delle persone che smettono di fumare sia per ridurre il consumo di sigarette.

Conclusioni e prospettive future

MobileCoach Tabak rappresenta una possibilità reale ed economica per promuovere a livello individuale la disassuefazione dal fumo tra i giovani e gli adolescenti. Poiché il consenso, l'utilità e i costi attuativi delle due varianti del programma sono simili, sembra opportuno proporre la variante integrata ai fumatori con un consumo di alcol più alto o a rischio. Visto il reclutamento dell'intera classe e il fatto che una parte degli adolescenti inizia a fumare abitualmente o consuma già altre sostanze soltanto nel corso della formazione professionale, sarebbe opportuno integrare nell'approccio di intervento anche i non fumatori: rafforzando per esempio le competenze di vita di queste persone, si potrebbe evitare che inizino a fumare o incoraggiarle a ridurre il consumo di altre sostanze.