

Sintesi del rapporto di valutazione – Concorso per smettere di fumare 2016

Al concorso per smettere di fumare 2016 hanno partecipato 1576 persone. L'iscrizione era aperta a coloro che consumavano regolarmente sigarette o altri prodotti del tabacco, abitavano o lavoravano in Svizzera o nel Principato del Liechtenstein e si dichiaravano disposti a non fumare dal 4 giugno al 4 luglio 2016, ossia a fare una pausa senza tabacco per almeno un mese.

Nel febbraio 2017, sette mesi dopo la fine del concorso, l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo ha incaricato l'istituto LINK di realizzare un sondaggio telefonico presso un campione rappresentativo di 501 partecipanti disposti a smettere di fumare, con l'obiettivo di sapere quanti di loro fossero riusciti nell'intento o avessero cambiato il loro comportamento tabagico e come valutavano l'offerta proposta.

Come negli anni passati, il bilancio complessivo è positivo:

- Il 73 per cento dei partecipanti al concorso è riuscito a non fumare per almeno 4 settimane tra maggio 2016 e febbraio 2017, mentre il 27 per cento non ha raggiunto l'obiettivo. Questo tasso di successo (quasi tre quarti dei partecipanti non ha fumato per quattro settimane) è un dato notevole. Il concorso è stato dunque un eccellente catalizzatore.
- Il 42 per cento dei partecipanti al concorso 2016 non fumava più nel febbraio 2017. Del 58 per cento dei fumatori restanti, il 27 per cento non è riuscito ad astenersi. Il 31 per cento ha continuato a fumare nonostante la riuscita pausa senza tabacco. Un tasso di astinenza del 42 per cento dopo un periodo di oltre sei mesi costituisce un successo straordinario.
- Nel febbraio 2017, circa la metà dei partecipanti al concorso (49 %) ha riferito che nel 2016 è stata aiutata nel processo di disassuefazione da terzi, in particolare da amici e familiari (33 %), ma anche da professionisti della salute (10 %) e altre persone (10 %).
- Due terzi dei partecipanti hanno fatto ricorso ad almeno uno degli strumenti di aiuto alla disassuefazione, fra cui in particolare i preparati contenenti nicotina, come cerotti, gomme da masticare o pastiglie (22%). Il Champix è stato usato solo nel 4 per cento dei casi e lo Zyban ancora meno. Se tuttavia si considerano le diverse applicazioni online come strumenti d'aiuto, allora quest'ultime si situano in testa alla classifica.
- Il successo del concorso non si riduce al 42 per cento dei partecipanti che non fuma più, ma si estende anche a quelli che hanno ridotto il loro consumo quotidiano di sigarette, in alcuni casi in misura significativa.
- Da giugno 2016 a febbraio 2017, il 72 per cento dei partecipanti ha tentato di smettere di fumare una o più volte con un'interruzione di almeno un giorno. Tra questi vi erano in particolare persone che fumavano 10 o meno sigarette al giorno. Nel loro ultimo tentativo, il 36 per cento è riuscito ad astenersi per almeno 4 settimane prima di ricominciare. Il 61 per cento ha già ripreso in mano la sigaretta dopo massimo 3 settimane di pausa.
- Il 36 per cento delle 501 persone intervistate dichiara di avere letto tutto o quasi tutto il materiale informativo fornito. L'uso di questo materiale si differenzia notevolmente a seconda della regione linguistica: la lettura è più attenta nella Svizzera francese che in quella tedesca. Le donne si informano in misura più completa rispetto agli uomini, così come gli ultraquarantacinquenni rispetto ai giovani fino ai 25 anni.
- Il 69 per cento delle persone che hanno letto il materiale informativo lo giudica «molto utile» o «abbastanza utile». La newsletter è stata evidentemente efficace.
- Il 37 per cento ha tenuto conto delle informazioni e dei commenti pubblicati sulla pagina Facebook.
- Circa la metà (48 %) dichiara di essersi servita del concorso per incitare altre persone a smettere.
- Delle 241 persone che hanno provato a incitare altre a smettere o a fare una pausa, il 24 per cento lo ha fatto con una persona, il 28 per cento con due e ben il 46 per cento con tre e più persone..

- Anche il convincimento di terzi a smettere o fare una pausa ha dato i suoi frutti: il 40 per cento è riuscito a convincere una persona, l'11 per cento due e il 7 per cento tre e più persone. Ciò significa che il successo del concorso si misura anche in base alla sua risonanza, in tal caso notevole.
- Oltre la metà degli intervistati afferma che i premi in denaro non hanno influito per nulla, o solo in parte, sulla propria partecipazione al concorso, mentre per il 40 per cento ne hanno condizionato la partecipazione in misura più o meno determinante.

Conclusione: il concorso per smettere di fumare si è ancora una volta dimostrato efficace. Un tasso di astinenza del 42 per cento dopo sei mesi – con mezzi relativamente semplici – ne conferma il successo. Il concorso è stato dunque un eccellente catalizzatore. La presente valutazione mostra inoltre che il concorso ha avuto una forte risonanza. Infatti, i partecipanti sono riusciti a convincere un gran numero di persone a smettere.