

Riassunto del rapporto finale sullo studio COSMOS

Il sostegno ai fumatori durante il periodo di disassuefazione dal fumo è uno dei compiti principali dei medici di famiglia. Tuttavia, smettere di fumare non è facile e i fumatori che non riescono in questo intento desiderano eventualmente migliorare comunque la propria salute, ma in un altro modo. Per questo motivo il Collegio di Medicina di Base (CMB) svizzero ha sviluppato il concetto di coaching sulla salute CMB (CS CMB) che,

- andando oltre la mera consulenza per la disassuefazione dal fumo,
- incentiva e sostiene il miglioramento di diversi comportamenti rilevanti per la salute
- adottando quindi un approccio tematico più ampio (anche per i soggetti non fumatori).

Nel presente studio è stata messa a confronto l'efficacia di questo concetto con quella della consulenza medica per la disassuefazione dal fumo «Vivere senza tabacco» (VsT), attualmente affermata in Svizzera. Allo studio in questione, di tipo pragmatico, randomizzato e a due bracci, hanno preso parte 56 medici di famiglia della Svizzera tedesca e 149 loro pazienti fumatori di sigarette. I medici partecipanti sono stati formati conformemente al CS CMB multitematico oppure alla consulenza VsT. Dopo 12 mesi sono stati rilevati i cambiamenti osservati nei pazienti in merito al consumo di sigarette, al peso corporeo, all'inattività fisica, al consumo di alcol, allo stress, all'alimentazione malsana o a un comportamento in fatto di salute scelto personalmente. In seguito è stata effettuata una comparazione dei comportamenti tra i due gruppi di studio con l'ausilio di modelli gerarchici di regressione logistica, test esatti di Fischer e test t. Ipotizzando che il CS CMB porti a miglioramenti clinicamente rilevanti del comportamento in fatto di salute anche a prescindere dal consumo di tabacco, abbiamo esaminato se a) tali miglioramenti sono superiori a quelli ottenuti con una consulenza VsT e b) se gli stessi possono eventualmente essere conseguiti a costo di una perdita di efficacia nella disciplina chiave della disassuefazione dal fumo.

Oltre il 95 per cento dei partecipanti ha ottenuto miglioramenti clinicamente rilevanti in almeno un comportamento, senza differenze significative tra i due bracci dello studio. In termini di frequenza ed entità dei miglioramenti clinicamente rilevanti nei singoli comportamenti – in particolare per quanto riguarda il tasso di abbandono del fumo – non sono state riscontrate differenze tra i due bracci dello studio. Il cambiamento osservato con maggiore frequenza, ossia in circa 3 pazienti su 4, è stato un aumento dell'attività fisica. In entrambi i bracci dello studio, i tassi di abbandono del fumo (basati su autodichiarazioni) 12 mesi dopo la consulenza sono stati persino leggermente superiori (13,8 e 17,8 %) alle quote di successo registrate solitamente nelle cure di base ambulatoriali, che si attestano tra il 4 e il 14 per cento.

Il CS CMB multitematico e la consulenza VsT si sono pertanto rivelati comparabili, sia per quanto riguarda i loro tassi di successo nella disassuefazione dal fumo sia per quanto concerne le loro ripercussioni (inattese) su altri comportamenti rilevanti per la salute.