

---

## **Riassunto del rapporto finale: Smetto di fumare ma ho paura di ingrassare!**

Tra settembre 2008 e giugno 2009, la popolazione ginevrina ha potuto beneficiare di 19 corsi della durata di un'ora grazie al sostegno finanziario del Fondo per la prevenzione del tabagismo e della Lotteria Romanda. I corsi «Smetto di fumare ma ho paura di ingrassare», animati da un dietologo, affrontavano la problematica dell'aumento di peso cui può andare incontro chi smette di fumare. Temi principali sono stati l'alimentazione equilibrata e i trucchi per limitare gli spuntini fuori pasto. Il progetto rappresenta una nuova misura a sostegno della disassuefazione dal fumo, a integrazione dell'offerta già esistente nel Cantone di Ginevra. La frequenza media, stimata in cinque persone per ciascun corso, si è attestata a 2,8 partecipanti, aumentando significativamente per gli ultimi cinque incontri in seguito a una campagna di sensibilizzazione più intensa nel 2009. Il questionario di soddisfazione riempito dai partecipanti al termine del corso ha peraltro confermato un alto tasso di gradimento.

Questo progetto ha inoltre permesso di creare una fitta rete di contatti con diversi organismi come lo spazio di prevenzione del tabagismo di Ginevra (CIPRET), le consultazioni ambulatoriali e ospedaliere di tabaccologia degli ospedali universitari di Ginevra (HUG), la Direzione generale della sanità (DGS), il gruppo di lavoro del sito «stop-tabac.ch» dell'Istituto di medicina sociale e preventiva (IMSP, Università di Ginevra) e con le farmacie.

La comunicazione relativa ai corsi proposti si è svolta su più fronti. Al fine d'informare il pubblico ginevrino dell'esistenza di questi workshop, abbiamo innanzitutto organizzato una conferenza stampa nel settembre 2008, con cui abbiamo ottenuto la pubblicazione di otto articoli sulla stampa romanda e ginevrina nonché la messa in onda di un reportage su Léman Bleu, la televisione regionale di Ginevra. Per tutta la durata del progetto sono apparsi sui giornali (GHI, 20 Minutes) quattro inserti pubblicitari e abbiamo distribuito i nostri opuscoli presso medici ginevrini, dietologi e farmacisti nonché in alcuni luoghi pubblici mirati. Abbiamo poi effettuato una campagna pubblicitaria di un mese (gennaio 2009) sui mezzi di trasporto pubblici ginevrini (Transports Publiques Genevois, TPG), in collaborazione con il CIPRET. Inoltre, i collaboratori di «stop-tabac» dell'IMSP ci hanno dato la possibilità di creare il test «Arrêt du tabac et prise de poids», pubblicato online a marzo 2009 (<http://www.stop-tabac.ch/cgi-bin/adige.pl>; in francese).

La campagna di comunicazione più intensa nel 2009 ha permesso di aumentare la frequenza ai corsi. Tale correlazione ci consente di osservare che questo progetto risponde a una domanda della popolazione fumatrice e dei vari organismi di prevenzione del tabagismo a Ginevra. Al fine di migliorare in futuro l'efficienza di questi interventi, riteniamo essenziale non solo incrementare la visibilità del progetto presso la popolazione ginevrina, ma anche continuare a seguire le persone interessate per sostenerle in tutto il loro percorso di disassuefazione dal tabacco.