

Che fumatore sei?

Il Rapporto sul Fumo in Italia pubblicato da Doxa nei primi mesi del 2014 per conto dell'ISS ed in collaborazione con l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, riporta come il 22% (11,3 milioni c.a, di cui circa il 55% sono maschi) della popolazione Italiana, con un età maggiore di 15 anni, sia un fumatore. La percentuale di fumatori è di circa il 20% tra i giovani (<25 anni) mentre è maggiore (circa il 30%) la quota di persone comprese fra i 25 e i 45 anni.

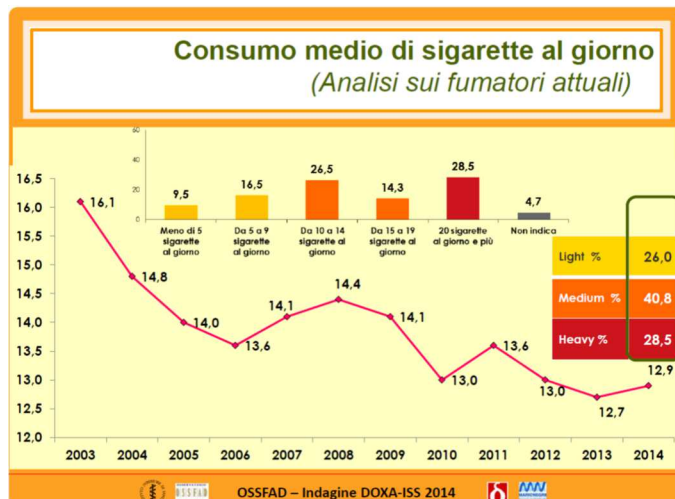
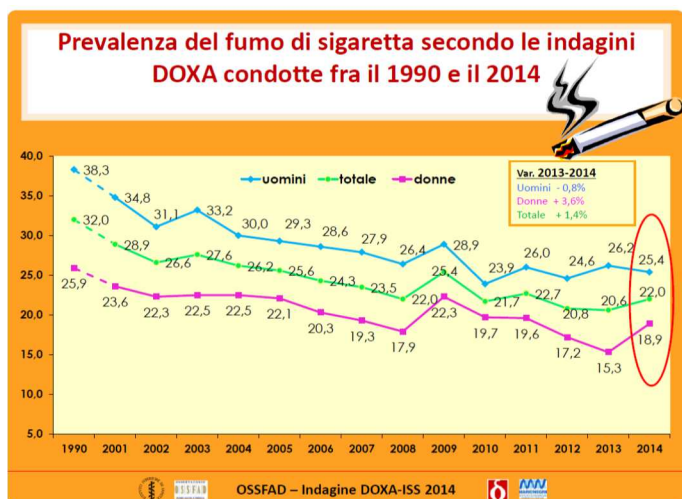
SUDDIVISIONE IN CLASSI DI ETÀ' E SESSO DEI FUMATORI ITALIANI MAGGIORI DI ANNI 15 (NUMERI RIFERITI ALLA POPOLAZIONE ITALIANA RESIDENTE – DATI ISTAT 2013)

	FUMATORI PER FASCIA DI ETÀ'			% FUMATORI PER FASCIA DI ETÀ'		
	DONNE	UOMINI	TOTALE	DONNE	UOMINI	TOTALE
15-24 anni	495.393	669.874	1.165.267	17,2	22,1	19,7
25-44 anni	2.108.839	2.615.272	4.724.111	26,0	32,3	29,1
45-64 anni	1.969.126	2.200.594	4.169.719	23,2	27,2	25,2
+ 65 anni	464.544	737.243	1.201.787	6,4	13,7	9,5
TOTALE	5.037.901	6.222.982	11.260.883	18,9	25,4	22,0

OSSFAD – Indagine DOXA-ISS 2014

Tra i fumatori, il 52,5% circa fuma meno di 15 sigarette al giorno, il 39% ne fuma da 15 a 24 mentre poco più del 3% dichiara di fumarne oltre 25. Il consumo medio giornaliero si attesta sulle 12,9 sigarette per fumatore.

Analizzando le statistiche degli ultimi 25 anni, si nota un marcato calo della percentuale di fumatori a partire dal 1990 fino al 2010 circa, poi la quota si è stabilizzata attorno al 20% della popolazione, così come sembra stabile il consumo giornaliero medio.



Un modo che permette, indicativamente, di valutare la propria assuefazione al fumo è la compilazione del "Test di Fagertröm" (disponibile nella sezione "Download"), mentre per valutare la propria disponibilità ad intraprendere un percorso per smettere di fumare occorre valutare il proprio stato attitudinale secondo, ad esempio, il modello "Prochaska e Di Clemente".



Fumatore nello stato di:

Precontemplazione: non intende modificare la propria abitudine al fumo. Per lui il fumo non costituisce un problema o una preoccupazione. Spesso è convinto di poter facilmente controllare o cessare l'uso di tabacco ("Smetto quando voglio")

Contemplazione: la persona è seriamente intenzionata a smettere di fumare ma in realtà non è ancora pronta ad agire. Sta soppesando i pro ed i contro e si trova in uno stato di incertezza.

Determinazione: il fumatore ha preso la decisione di smettere ed intende intraprendere a breve (massimo un mese) un percorso di disassuefazione. Non ha ancora scelto quale strategia, ma sta elaborando un piano d'azione.

Azione: in questa fase il fumatore mette in atto il piano per smettere di fumare.

Mantenimento: la fase successiva all'azione prevede il consolidamento del cambiamento raggiunto. La persona cerca di mantenere in maniera stabile i risultati raggiunti.

Ricaduta: la percentuale di successi "al primo colpo" è sempre bassa, indipendentemente dalla strategia e dagli strumenti terapeutici adottati. Mediamente occorrono dai 3 ai 7 tentativi prima di raggiungere il risultato, tuttavia ad ogni tentativo le possibilità possono aumentare grazie alle esperienze maturate.

Uscita definitiva: l'ormai ex-fumatore ha consolidato le nuove abitudini, abbandonando in maniera stabile l'uso del tabacco.

Fonti bibliografiche:

Ministero della Salute (www.salute.gov.it): *Il fumo in Italia: indagine DOXA-ISS 2014*

A. Frungillo: *Impatto economico del tabagismo sul SSN e nuove strategie di lotta e di ridimensionamento della spesa.*

C.C. di Clemente et al.: *The procession of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages*