

# Per smettere di fumare!

*Risultati dello studio sperimentale sull'uso del prodotto Zerosmoke come coadiuvante nella cessazione del tabagismo*

Hanno partecipato allo studio complessivamente 800 soggetti, fra cui 410 uomini e 390 donne con caratteristiche socio-demografiche simili:

- età media 47,66 anni, più o meno 10 senza differenze significative tra uomini e donne;
- età di inizio media 17 anni, più o meno 3 per uomini e donne con una durata di abitudine al fumo 30 anni più o meno 10 per entrambi;
- n° di sigarette fumate al giorno tra 10 e 35 (media 19 più o meno 3) per entrambi.

## Sintesi delle procedure

### A. Fase di valutazione iniziale

I soggetti che hanno partecipato allo studio sono stati valutati inizialmente con un questionario in cui veniva chiesto loro di riportare:

- le caratteristiche della propria abitudine tabagica,
- alcune informazioni sui precedenti tentativi di cessazione,
- la risposta ad alcune domande volte a rilevare l'atteggiamento verso la cessazione.

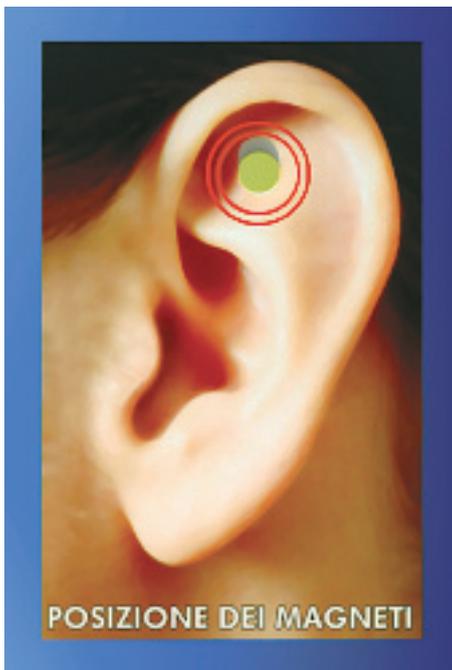
### B. Fase di trattamento

I soggetti sono stati invitati, senza forzature discutibili dal punto di vista etico, a scegliere se fare uso o meno di prodotti coadiuvanti per la cessazione dell'abitudine tabagica, fra i quali il prodotto Zerosmoke (distribuito dalla Società Star bene Srl, insieme a Zerosmoke e Menostress) e alcuni farmaci a base di nicotina sostitutiva.

### C. Fase di valutazione finale

Al termine del periodo di trattamento, della durata di circa 4 settimane, i soggetti sono stati valutati nuovamente attraverso un questionario in cui veniva chiesto loro di riportare:

- la propria condizione di cessazione totale o meno dell'abitudine tabagica (trascurando la riduzione nel numero di sigarette consumate)
- il tipo di coadiuvante usato
- i sintomi provati con maggiore fre-



■ **Zerosmoke**

quenza e intensità durante la cessazione

- valutazioni specifiche riguardo all'uso dei prodotti Zerosmoke.

## Sintesi dei principali risultati

### Valutazione iniziale

Riguardo alle caratteristiche dell'abitudine tabagica è emerso che:

- il 34% delle donne e il 32% degli uomini fuma sigarette leggere; il 56% delle donne e il 53% degli uomini fuma sigarette a medio contenuto di nicotina; il 9% delle donne e il 15% degli uomini fuma sigarette ad alto contenuto di nicotina.
- Il 50% delle donne e il 67% degli uomini trova difficile non fumare dove è vietato.
- Il 34% dei soggetti ha il partner fumatore (38% fra le donne e 29% fra gli uomini).
- Il 43% dei fumatori riceve una forte pressione da parte di persone significative a smettere di fumare (35% fra le donne e 51% fra gli uomini) e solo il 15% di essi non riceve alcuna pressione sociale per smettere di fumare.
- Il 75% non è al primo tentativo di cessazione (62% fra le donne e 88% fra gli uomini).
- I metodi di cessazione più usati dalle donne sono, in ordine, i metodi alternativi (agopuntura, orecchino ecc.) per il 46%; il provare da sole per il 29%, altro per il 12,5%, l'uso di nicotina sostitutiva per l'8% e i centri antifumo per il 4%.

Mentre tra gli uomini la maggior parte, 46%, ha provato da solo, il 25,7% ha usato la nicotina sostitutiva, il 17% ha usato metodi alternativi e il 6% si è rivolto a centri specializzati o ha seguito altre strade.

- Il motivo principale che ha portato al fallimento nei tentativi precedenti è il nervosismo per il 71% delle donne e per il 55% degli uomini.
- Il 70% dei fumatori è fortemente convinto che frequentare un buon corso per smettere di fumare lo aiuterebbe a smettere, mentre il 20% ritiene che medici e psicologi non possano essere di alcun aiuto e il 25% ha pochissima fiducia nell'aiuto di tecniche, farmaci e trattamenti vari per la cessazione.

### Sceita del trattamento

Fra gli 800 soggetti partecipanti allo studio solo il 18,75% (n = 150) ha deciso di non utilizzare il supporto di Zerosmoke, mentre l'81,25% (n = 650) ha utilizzato Zerosmoke, da solo o in aggiunta ad altri prodotti a base di nicotina sostitutiva. Quest'ampia differenza di proporzioni fra i partecipanti indica chiaramente la disponibilità o forse la necessità che i fumatori sentono di avere a disposizione un prodotto, non necessariamente farmacologico, da utilizzare come coadiuvante nel trattamento della cessazione del fumo. I gruppi di trattamento risultano così costituiti:

\* Gruppo 1: ha usato Zerosmoke: n° soggetti 650, tra cui 340 donne e 310 uomini  
 \* Gruppo 2: non ha usato Zerosmoke: n° soggetti 150, tra cui 50 donne e 100 uomini.

La composizione dei gruppi ci indica che entrambi i sessi sono disponibili a usare un prodotto coadiuvante come Zerosmoke (87% fra le donne, 76% fra gli uomini) anche se le donne sono risultate leggermente, ma non significativamente, più disponibili degli uomini. Rispetto all'età i due gruppi non risultano omogenei:

\* Gruppo 1: ha usato Zerosmoke, età media 45,97 + 10 anni

**Tab.1 – Chi<sup>2</sup> tra chi ha usato e chi non ha usato Zerosmoke rispetto alle proporzioni di cessazione.**

Summary Table for smesso/fuma, Zerosmoke	
Num. Missing	0
DF	1
Chi Square	1,074
Chi Square P-Value	,2999
G-Squared	,987
G-Squared P-Value	,3205
Contingency Coef.	,115
Phi	,116
Cty. Cor. Chi Square	,435
Cty. Cor. P-Value	,5095
Fisher's Exact P-Value	,2862

### Observed frequencies for smesso/fuma Zerosmoke

	Ha usato Zerosmoke	Non ha usato Zerosmoke	Totale
fuma	100	40	140
smesso	550	110	660
<b>totals</b>	<b>650</b>	<b>150</b>	<b>800</b>

### Percents of Column Totals for smesso/fuma, Zerosmoke

	Ha usato Zerosmoke	Non ha usato Zerosmoke	Totale
fuma	15,385	26,667	17,500
smesso	84,615	73,333	82,500
<b>totals</b>	<b>100,000</b>	<b>100,000</b>	<b>100,000</b>

\* Gruppo 2: non ha usato Zerosmoke, età media 54,87 + 3 anni.

Infatti il gruppo che ha deciso di non usare Zerosmoke è significativamente (p < 0,003) più anziano dell'altro.

### Valutazione a conclusione del trattamento

Di seguito vengono riportati i risultati dell'analisi statistica usando il test del Chi<sup>2</sup>. Come si può osservare dalla Tabella 1, tra coloro che hanno utilizzato Zerosmoke (n = 650) l'84,62% (ossia n = 550) ha smesso di fumare; mentre fra chi non ha utilizzato Zerosmoke (n = 150), il 73,33% ha smesso di fumare (ossia 110). I risultati evidenziano una maggiore frequenza di persone che hanno cessato tra coloro che hanno usato Zerosmoke, rispetto a coloro che non lo hanno usato.

Il significato clinico che possiamo attribuire ai dati è che l'uso di Zerosmoke, rispetto al non farne uso, determina una riduzione assoluta del rischio di rimanere fumatore

**Tab.2 – Statistica descrittiva dei sintomi da cessazione.**

Descriptive Statistics	d47	d48num	d49num	d50	d51	d52	d53	d54	d55	d56	d57	d58	d59
Mean	3,725	3,400	3,319	2,462	1,667	1,698	1,780	3,000	1,492	1,606	2,077	2,319	1,724
Std. Dev.	1,281	1,244	1,144	1,212	1,139	1,057	1,146	1,328	1,134	,959	1,291	1,431	1,254
Std. Error	,203	,149	,138	,168	,151	,133	,149	,184	,141	,118	,160	,209	,165
Count	40	70	69	52	57	63	59	52	65	66	65	47	58
Minimum	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
Maximum	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
# Missing	40	10	11	28	23	17	21	28	15	14	15	33	22

dell'11% e una riduzione relativa di tale rischio del 41% (Odds Ratio 0,51).

Un aspetto interessante dell'indagine riguarda i sintomi registrati durante la cessazione, i cui dati sono riportati nella Tabella 2. I sintomi segnalati con maggiore frequenza durante la cessazione sono stati: irritabilità (88%), ansia e tensione nervosa (86%), mal di testa (82%), sonnolenza durante il giorno e sudorazione (81%) e giramento di testa (79%). I sintomi provati con la maggiore intensità sono il bisogno impellente di una sigaretta (punteggio medio tra 1 e 5 = 3,72), riportato da una percentuale più bassa di persone (50%), irritabilità e impazienza (punteggio medio = 3,40) e ansia e tensione nervosa (punteggio medio = 3,32). L'irritabilità e l'ansia appaiono i sintomi di maggior rilievo, valutando complessivamente sia la frequenza sia l'intensità.

Fra i soggetti che hanno riportato sintomi

di irritabilità, l'80% ha usato Zerosmoke e fra questi il 52% ritiene che il prodotto sia stato di aiuto per ridurre tali sintomi e il 91% ritiene che Zerosmoke sia in generale un valido supporto alla cessazione. Fra coloro che hanno provato ansia, il 78% ha usato Zerosmoke e fra questi il 60% ritiene che il prodotto abbia ridotto tali sintomi, mentre il 93% gli attribuisce una buona capacità di aiuto nella cessazione in generale. Riguardo alla valutazione del prodotto Zerosmoke (stesso prodotto ma con confezioni BLU, VERDE, BORDEAUX) da parte di coloro che lo hanno utilizzato, ossia 650 soggetti, i partecipanti si sono espressi nel modo seguente:

- L'82% ha utilizzato tutti e tre i prodotti Zerosmoke, il 18% ha utilizzato il Blu da solo.
- Tra coloro che li hanno utilizzati tutti e tre, il 78% li ritiene utili tutti, mentre il 22% ritiene il Blu il più utile.

- L'89% giudica Zerosmoke un valido prodotto di supporto nella cessazione da fumo.
- Il 100% dichiara di essersi sentito più calmo del solito, usando Zerosmoke.
- Il 98% dichiara di essersi sentito più su di morale, in seguito all'uso di Zerosmoke.
- Il 98% attribuisce a Zerosmoke un contributo per il buon funzionamento di fegato e intestino
- L'88% consiglierebbe a un amico l'uso di Zerosmoke come coadiuvante nella cessazione del fumo.

## Conclusione

Questo studio preliminare che cerca di valutare l'uso del prodotto Zerosmoke come coadiuvante nel trattamento di cessazione dell'abitudine tabagica, evidenzia un'ottima rispondenza all'uso del prodotto da parte delle persone che si accingono a smettere di fumare. Infatti, innanzitutto un'alta percentuale dei partecipanti ha scelto di utilizzare questo prodotto, sia da solo sia insieme ai più tradizionali prodotti alla nicotina. Inoltre, una percentuale rilevante di coloro che hanno usato il prodotto ha smesso completamente di fumare sia usandolo da solo, sia usandolo insieme alla nicotina sostitutiva, rispetto a chi non lo ha utilizzato. Infine chi ha usato il prodotto sembra attribuirgli qualità positive e buone capacità di sedare i sintomi più rilevanti che si avvertono durante il tentativo di cessazione e che conducono spesso al fallimento. I risultati descrittivi sono positivi e promettenti, appare perciò già chiara una linea di tendenza che incoraggia la diffusione e l'uso del prodotto Zerosmoke.

