

## La riduzione e la cessazione improvvisa sono ugualmente efficaci per i fumatori che vogliono smettere di fumare

<b>Domanda clinica</b>	Per i fumatori che vogliono smettere di fumare, è meglio ridurre il numero di sigarette o smettere improvvisamente?
<b>Quello che conta</b>	Il ridurre il numero di sigarette prima del giorno in cui si è deciso di smettere e smettere improvvisamente, senza alcuna riduzione, produce tassi di cessazione comparabili. Questa affermazione è vera anche se si considerano le terapie a rilascio graduale di nicotina come parte integrante dell'intervento o meno e se ai partecipanti sono stati offerti materiali di auto - aiuto o altri supporti. Ai pazienti deve essere offerta la possibilità di smettere usando entrambe le possibilità.
<b>Caveat</b>	La revisione non è stata in grado di dire se ci sono differenze negli effetti avversi delle due modalità. Tuttavia, studi recenti, hanno dimostrato che una terapia basata sul rilascio graduale di nicotina non ne produce.
<b>Contesto</b>	L'abitudine al fumo è una delle cause di morte più prevenibile al mondo ed un fattore di rischio per 6 delle 8 principali cause di morte. Il metodo standard è quello di smettere improvvisamente in un giorno fissato. La maggior parte dei fumatori che lo usano ricominciano. Vi sono alcune prove che suggeriscono che ridurre il numero di sigarette prima di smettere potrebbe avere successo tra i fumatori.
<b>Cochrane Systematic Review</b>	Lindson N et al. Reduction versus abrupt cessation in smokers who want to quit. Cochrane Reviews 2010, Issue 3. Article No. CD008033. DOI: 10.1002/14651858.CD008033.pub2. Questa revisione contiene 10 studi che hanno coinvolto 3760 partecipanti.
Pearls No 264 scritta da Brian R. McAvoy, tradotta da DoRS, Centro di Documentazione per la promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.	

PEARLS sono riassunti brevi delle Revisioni Sistematiche della Cochrane per i professionisti che si occupano di cure primarie. Sono finanziati dal New Zealand Guidelines Group.

PEARLS fornisce indicazioni sull'efficacia o meno di un trattamento. Le sintesi PEARLS sono risorse per la formazione e non sostituiscono il giudizio del medico nel trattamento dei singoli casi.

Le sintesi PEARLS possono essere usate gratuitamente per attività di formazione o ricerca. Non è consentito alcun uso commerciale.

Per vedere le schede PEARLS online :

- [www.cochraneprimarycare.org](http://www.cochraneprimarycare.org)