



### Evidenza limitata dell'efficacia dell'esercizio fisico nella cessazione dell'abitudine al fumo

#### Domanda clinica

Sono efficaci gli interventi basati sull'attività fisica nella cessazione dell'abitudine al fumo?

#### Quello che conta

In tre studi è stato dimostrato un tasso di astensione dal fumo significativamente più alto nei gruppi di partecipanti fisicamente attivi rispetto ai gruppi di controllo, alla fine del trattamento. Uno di questi studi dimostra un beneficio significativo dell'esercizio fisico dopo 3 mesi di follow-up e quasi significativo ( $p=0.05$ ) dopo 12 mesi. Un altro studio dimostra un tasso di astensione dal fumo significativamente più alto nel gruppo fisicamente attivo rispetto al gruppo di controllo dopo 3 mesi di follow-up, ma non significativo alla fine del trattamento o dopo 12 mesi di follow-up. L'altro studio non dimostra effetti significativi dell'esercizio fisico sull'astensione dal fumo.

#### Caveat

Solo uno dei 15 trial ha dimostrato evidenza che l'esercizio fisico sia efficace nel favorire la cessazione dell'abitudine al fumo dopo un follow-up di 12 mesi. Tutti gli altri trial erano di numerosità troppo scarsa (7 avevano meno di 25 casi in ogni gruppo in studio) sia per escludere l'effetto dell'intervento sia per considerare affidabile un intervento insufficientemente intenso per raggiungere il livello desiderato di allenamento. Gli studi variavano sia nel ritmo dei programmi di esercizio fisico, sia nel livello di disassuefazione dal fumo.

#### Contesto

L'esercizio fisico attuato in modo regolare può aiutare il fumatore a smettere di fumare moderando i sintomi derivanti dalla privazione di nicotina e aiutando a contenere l'aumento del peso corporeo.

#### Cochrane Systematic Review

Ussher MH et al. Exercise interventions for smoking cessation. Cochrane Reviews, 2012, Issue 1. Article No. CD002295. DOI: 10.1002/14651858.CD002295.pub4.

*Questa revisione contiene 15 studi che hanno coinvolto 4419 partecipanti.*

PEARLS No. 357, marzo 2012, 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)*