



Comunicato stampa

Data 21.09.2015

Provare in due è meglio: nuova app per smettere di fumare

Dare un taglio alla sigaretta con il sostegno di un amico o del proprio partner è più facile. Nel quadro della campagna di prevenzione del tabagismo SmokeFree, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e i suoi partner lanciano una nuova app per smartphone che offre un aiuto interattivo. L'app SmokeFree Buddy mette in contatto una persona desiderosa di smettere di fumare con un'altra che la sostiene in questo suo percorso e, grazie a risposte elaborate con l'aiuto di specialisti, combina un approccio professionale con un sostegno personalizzato.

Oltre la metà (57 %) delle persone che fumano regolarmente hanno espresso il desiderio di smettere. L'obiettivo dell'app è innanzitutto quello di motivare queste persone a compiere un nuovo tentativo. L'accompagnamento di un'amica o di un amico è particolarmente utile nelle prime settimane di astinenza. Diversi studi hanno mostrato che questo tipo di sostegno aumenta le probabilità di successo di chi intende smettere.

SmokeFree Buddy è un'app che permette a una persona amica d'intervenire in tempo reale per fornire sostegno a chi desidera smettere di fumare. Quest'ultimo può esprimere in ogni momento il suo stato d'animo e richiedere aiuto. La persona di sostegno (il «Buddy» o amico) dispone di elementi di risposta elaborati da professionisti e adeguati a diverse situazioni, in modo da poter garantire un aiuto ottimale. I testi possono essere completati e modificati con commenti personali. L'app può anche essere utilizzata da due fumatori che desiderano smettere insieme.

Sviluppata dall'Institut de santé globale dell'Università di Ginevra, in stretta collaborazione con l'UFSP nel quadro della campagna nazionale SmokeFree, l'app si fonda su conoscenze scientifiche ed esperienze di specialisti della disassuefazione dal fumo. Il suo funzionamento è spiegato su www.smokefree.ch/buddy-app.

Con l'aiuto dello slogan «Io sono più forte», la campagna di prevenzione del tabagismo avviata all'inizio del 2015 mira a sostenere i fumatori che desiderano

Comunicato stampa •

smettere di fumare. Per incoraggiarli a compiere questo passo, sono stati realizzati nuovi spot televisivi che ricordano che il fumo è la causa principale (85%) del cancro ai polmoni in Svizzera e che la malattia non tocca solamente gli altri. Le probabilità di successo sono più elevate se la persona determinata a smettere di fumare ricorre a un accompagnamento professionale, come la consulenza medica, la Linea stop tabacco 0848 000 181 (8 centesimi al minuto) o l'assistenza diretta o telefonica durante la disassuefazione dal tabacco. L'app SmokeFree Buddy ha il vantaggio di combinare un approccio professionale con un sostegno personalizzato.

Nel 2013 in Svizzera il numero dei fumatori raggiungeva il 25 per cento della popolazione. Dopo una netta riduzione a partire dagli anni 2000, questa proporzione è rimasta praticamente stabile dal 2008. Il fumo resta la causa principale dei decessi prematuri in Svizzera, con 9000 persone che ogni anno muoiono in seguito al tabagismo. Il cancro dei polmoni è di gran lunga quello che uccide di più da oltre 40 anni. Nel 2013, in Svizzera, ha causato la morte di circa 2000 uomini e di più di 1200 donne (18 % dei decessi dovuti al cancro e 5 % di tutti i decessi).

Per maggiori informazioni:

- UFSP, Servizio stampa, tel. 058 462 95 05 oppure media@bag.admin.ch
- www.smokefree.ch/buddy-app
- Server FTP con immagini scaricabili (fino al 31 ottobre 2015)
<ftp://client.havasworldwide.ch/>

Nome utente: BAG

Password: smokefree