

PREVENIRE L'AUMENTO DI PESO DOPO AVERE SMESSO DI FUMARE: NESSUNA SOLUZIONE MIRACOLOSA

Fonte: Rev Med Suisse 2009; 5: 1577



Questa rubrica presenta i risultati di una revisione sistematica pubblicata dalla Cochrane Collaboration nella Cochrane Library nel primo trimestre del 2009 (www.cochrane.org). Volutamente limitato a un campo di ricerca circoscritto, quest'articolo rispecchia lo stato attuale delle conoscenze in quest'ambito. Non si tratta dunque di raccomandazioni per orientare la presa a carico di una problematica clinica vista nella sua interezza (linee guida).

Scenario

Una donna di 35 anni, giovane quadro di un'azienda, abitualmente in buona salute vi consulta per ottenere dei consigli per smettere di fumare. Fumatrice da dieci anni (circa 1 pacchetto/giorno), si sente pronta a cessare ogni consumo a condizione di non aumentare di peso. Vi domanda se esiste un medicamento o una dieta per evitare di prendere peso quando si smette di fumare.

Quesito

Esiste un intervento che permette di aiutare i fumatori desiderosi di smettere di fumare a prevenire l'aumento di peso?

Contesto

L'aumento di peso dopo avere smesso di fumare può essere un ostacolo per l'inizio o per il successo di questa scelta. Da diversi anni sono sviluppati interventi e farmacoterapie per aiutare a smettere di fumare e per limitare l'aumento di peso. In questa revisione sistematica, gli autori esaminano l'efficacia sull'aumento di peso: 1) degli interventi specifici per limitare l'aumento di peso da quando si smette di fumare; 2) degli interventi di supporto per smettere di fumare aventi un possibile effetto sul peso.

Risultati

- 1) *Effetti degli interventi specifici per limitare l'aumento di peso al momento che si smette di fumare* (efficacia sulla limitazione dell'aumento di peso, espressa come differenza di peso fra i gruppi d'intervento e di controllo).
- Trattamenti farmacologici (fluoxetina, naltrexone): efficacia alla fine del trattamento ma scomparsa dell'effetto a 12 mesi, nessun effetto sull'astinenza da tabacco.
 - Consigli generali per un regime povero di calorie: nessun effetto sull'aumento di peso, potrebbero peggiorare lo stato di astinenza da tabacco.
 - Consigli individuali con dei controlli regolari del peso: efficace a 12 mesi (- 2.6 kg, IC 95% da - 5.1 a - 0.1 kg), nessun effetto sull'astinenza da tabacco.
 - Consigli sull'attività fisica (AF): nessun effetto alla fine dell'intervento, ma efficaci a 12 mesi (- 2.1 kg, IC 95% da - 3.8 a - 0.4 kg). Nessuna informazione sull'astinenza da tabacco.
 - Terapia cognitivo-comportamentale (TCC): efficace a 12 mesi (- 5.2 kg, IC 95% da - 9.3 a - 1.1 kg), miglioramento dell'astinenza da tabacco a 12 mesi (RR 2.4, IC 95% da 1.2 a 4.9).
 - Dieta molto povera di calorie: efficace alla fine del trattamento, perdita dell'effetto a 12 mesi, miglioramento nell'astinenza da tabacco (RR 1.4, IC 95% da 1.1 a 1.8).
- 2) *Effetto degli interventi specifici di sostegno per smettere di fumare sulla limitazione dell'aumento di peso.*
- Trattamenti di sostituzione nicotina e con bupropione: efficaci alla fine del trattamento ma scomparsa dell'effetto a 12 mesi.
 - Vareniclina: effetto non significativo alla fine del trattamento, nessun dato a 12 mesi.

Limiti

- Pochissimi studi disponibili per gli interventi specifici sul peso: uno studio per farmaco considerato e uno studio per la TCC e la dieta molto povera di calorie.
- La durata degli interventi comportamentali e farmacologici variava in modo importante (2-16 settimane).
- Gli interventi comportamentali non hanno potuto essere realizzati interamente in cieco. I partecipanti del gruppo di controllo preoccupati per il loro peso potrebbero avere interrotto prematuramente lo studio.

Conclusioni degli autori

Le farmacoterapie specifiche non dimostrano dei benefici nella prevenzione dell'aumento di peso a 12 mesi dal momento in cui si cessa il consumo di tabacco, e i farmaci specifici per smettere di fumare limitano l'aumento di peso a corto termine, senza prove di un effetto a lungo termine. Le diete molto povere di calorie e le TCC sembrano efficaci; anche l'AF, ma sono necessari degli studi complementari per confermare la riduzione di peso sul lungo termine. I consigli generali per una dieta povera di calorie non dovrebbero essere utilizzati.

Risposta al quesito clinico

Non esiste un provvedimento chiaramente efficace sul lungo termine per la prevenzione dell'aumento di peso dal momento in cui si smette di fumare. Una prescrizione personalizzata del controllo del peso o una TCC possono però essere discusse con la paziente, ed i benefici sul lungo corso dell'AF devono essere condivisi con la paziente. La prescrizione di sostituti nicotinici o bupropione è probabilmente utile per il controllo del peso a corto termine, ma bisogna avvertire la paziente che quest'aiuto è limitato nel tempo e che un aumento di peso non è escluso al termine del trattamento.

È importante segnalare che, se circa due terzi dei fumatori aumentano di peso quando smettono di fumare, quest'aumento di peso significa spesso un ritorno a un peso normale, pesando i fumatori in media 3-4 kg in meno rispetto ai non fumatori.

Abbreviazioni: RR: rischio relativo; IC 95%: intervallo di confidenza al 95%; kg: kilogrammo.

Redazione

Dottori D. Nanchen, C. Willi,
I. Peytremann-Bridevaux

Corrispondenza

swiss.cochrane@chuv.ch

Traduzione in italiano

Dr med. Fabrizio Barazzoni, MPH,
FMH Prevenzione e salute pubblica
fabrizio.barazzoni@eoc.ch

Dr med. Alberto Ghirlanda,
FMH medicina generale
alberto.ghirlanda@eoc.ch
Area medica, Direzione generale EOC
Viale Officina 3 – 6501 Bellinzona

Bibliografia

Parsons AC, Shraim M, Inglis J, Aveyard P, Hajek P. Interventions for preventing weight gain after smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009, Issue 1. Art. No.: CD006219.

DOI: 10.1002/14651858.CD006219.pub2.