

# Sul web il coach anti-fumo

9 dicembre 2015

---

Il Messaggero

- Carla Massi

## L'INIZIATIVA

**Dalla Commissione sanità dell'Unione Europea un regalo per il 2016, una app in 23 lingue per dare un taglio alle sigarette Il periodo di sperimentazione ha dato buoni risultati: il 36 per cento delle persone coinvolte ha smesso dopo tre mesi e adesso gli oncologi italiani andranno nelle scuole elementari a fare corsi di prevenzione. A 15 anni 1 su 4 ha già provato**

L'Unione Europea consiglia un proposito per il 2016: smettere di fumare. E offre anche lo strumento per dire "no" alle sigarette: una piattaforma online che aiuta i fumatori. Il suo nome è "iCoach", gratuita in 23 lingue. Un dono della commissione sanità della Ue che dovrebbe trasformare quel 28% di europei (in Italia sono il 21% della popolazione) in ex fumatori. Un progetto colossale, "figlio" di un'analisi specifica sulla dipendenza da tabacco. Per i francesi, i tedeschi, gli italiani o gli austriaci. Come dire che chi porta il pacchetto in tasca ha, ovunque, le stesse attitudini, gli stessi problemi e, con ogni probabilità, il desiderio di smettere. L'IMPEGNO Ed ecco che, dopo un periodo di sperimentazione, i risultati si vedono e ora, proprio alla fine dell'anno si fanno i bilanci e il buon proposito per il 2016 diventa frase comune che arriva da Bruxelles. «Cominciate il 2016 con iCoach e dite addio al fumo!» è l'appello. «Mantenere fede ai propri propositi, però commentano gli specialisti anti-tabacco europei - richiede tanto impegno e costanza. Per questo è importante avere un consulente sempre presente e che ci capisce». iCoach è disponibile, senza alcun pagamento, anche in versione mobile nell'App Store e nel Google Play Store. Tappe predefinite e tempi

ragionevoli. Assecondando l'umore, le paure e le difficoltà del fumatore. «In questo modo aggiungono – potrà essere utile a superare i momenti più duri, in cui il bisogno di fumare è più acuto e non abbandona». iCoach ha già dimostrato la sua efficacia: il 36% delle persone ha smesso dopo tre mesi. Alla fine di ottobre, gli ex, hanno festeggiato accendendo la loro “scintilla” sul sito [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu). IL QUESTIONARIO L'applicazione dà una mano concreta a sottrarsi dalla dipendenza grazie a cinque diversi passaggi, alcuni dei quali sono anche adattabili alla persona. Una sorta di personalizzazione. Non si rivolge solo a chi desidera lasciarsi il fumo alle spalle ma anche a chi vuole sapere come prepararsi a spegnere l'ultima sigaretta. Come fosse una prova generale prima del grande passo. Da qui la partecipazione attiva alla decisione, la richiesta di rispondere ad alcune domande mirate a riflettere, a guardarsi intorno. Un breve questionario traccia il percorso in cinque fasi verso l'obiettivo finale. Tutto questo per valutare (e autovalutare) il comportamento, l'atteggiamento e la motivazione di chi sta per gettare il tabacco alle ortiche. I SOCIAL NETWORK Le cinque fasi chiave sono: 1) Non intendo smettere 2) Dovrei smettere, ma ho ancora qualche dubbio 3) Smetterò presto 4) Ho appena smesso 5) Ho smesso da un po'. A chi si trova nella fase 3, per esempio, iCoach chiede di rinviare la sigaretta più agognata della giornata per dieci volte da 10 minuti ciascuna e successivamente di 20 minuti. Nulla viene fatto in solitudine. C'è il sostegno medico-psicologico ma anche quello della collettività. Chi utilizza la app, infatti, è chiamato a condividere i propri momenti down come i successi sui social network. LEZIONI-VIDEO Nuove strategie anti-tabacco anche in Italia. Dove gli specialisti Aiom gli oncologi ospedalieri, hanno deciso di andare nelle scuole elementari, tra gli under 11, per parlare dei danni da fumo. «Siamo di fronte ad un'epidemia evitabile considerando – fa sapere Carmine Pinto presidente Aiom – che il 25% dei quindicenni ha iniziato a fumare alle medie. Per questo noi andremo sia nelle elementari che nelle medie. Sarà registrata una lezione-video e diffusa su un sito internet dedicato alla campagna. Tutte le scuole saranno invitate a proiettare questa lezione speciale».

Foto: In Italia fuma il 21% della popolazione

Foto: L'APPLICAZIONE È PERSONALIZZABILE IN CINQUE TAPPE CONSIGLIA COME ARRIVARE A FARE IL GRANDE PASSO