

■ RASSEGNA

Quanto sono efficaci i farmaci e le e-cig per smettere di fumare?

Alcuni farmaci e sigarette elettroniche (e-cig, dispositivi portatili che funzionano riscaldando un liquido che solitamente contiene nicotina e aromi) possono aiutare le persone a smettere di fumare per sei mesi o più. Queste le principali conclusioni dell'ultima revisione Cochrane sull'utilità di medicinali e sigarette elettroniche nella disassuefazione dal fumo.

Il punto di partenza di questa analisi è che il fumo di tabacco fa male alla salute e smettere di fumare può portare a significativi miglioramenti. La maggior parte delle persone vorrebbe smettere di fumare e per questo sono disponibili sia medicinali che sigarette elettroniche per aiutare le persone a farlo. Tra questi la cosiddetta terapia sostitutiva della nicotina, citisina, vareniclina, bupropione e nortriptilina, che possono essere forniti insieme al supporto comportamentale e al counseling. Nell'intento degli autori, fornire maggiori informazioni su come questi trattamenti si confrontano tra loro, potrebbe aiutare a decidere le strategie più adatte per aiutare le persone a smettere di fumare.

► L'analisi

L'analisi ha riguardato gli studi che hanno esaminato le strategie volte ad aiutare gli adulti a smettere di

fumare e a questo scopo sono stati passati in rassegna trial randomizzati e controllati, in cui i trattamenti ricevuti dalle persone fossero stati decisi in modo casuale. Sono stati poi confrontati tutti i trattamenti tra loro utilizzando una network metanalisi. La ricerca è stata effettuata nell'aprile del 2022.

Sono stati così considerati 319 studi, che confrontavano gli effetti dei diversi approcci per aiutare a smettere di fumare:

- senza farmaci/sigarette elettroniche
- sigarette non contenenti nicotina
- placebo
- altri tipi di approccio, farmaci o sigarette elettroniche

► I risultati

I risultati hanno mostrato che le sigarette elettroniche, vareniclina e citisina sembrano avere maggiori probabilità di aiutare le persone a smettere di fumare: per ogni 100 persone, è probabile che da 10 a 19 lo facciano usando la sigaretta elettronica; da 12 a 16 utilizzando vareniclina; e da 10 a 18 utilizzando la citisina, rispetto alle 6 persone su 100 che potrebbero smettere senza usare medicinali/sigaretta elettronica o placebo.

Le persone che utilizzavano due forme di terapia sostitutiva della nicotina contemporaneamente, ad

esempio una combinazione di cerotti e gomme alla nicotina, sembravano avere tassi di abbandono simili a quelli delle persone che utilizzavano sigarette elettroniche, vareniclina e citisina. I cerotti alla nicotina da soli, un'altra forma di terapia sostitutiva della nicotina da sola (come gomme da masticare, pastiglie) e il bupropione sembrano aiutare meno persone a smettere, ma funzionano comunque meglio di nessun medicinale/sigaretta elettronica o placebo (8, 9 e 9 persone su 100, rispettivamente). Sembra che la nortriptilina abbia avuto come risultato il minor numero di persone che hanno smesso di fumare: per ogni 100 persone che la usano, da 6 a 11 hanno probabilità di smettere. Per tutti i trattamenti, i risultati suggeriscono che pochissime persone sperimentano danni gravi quando li utilizzano.

Gli autori concludono quindi che le e-cig e i farmaci citisina e vareniclina sembrano aiutare la maggior parte delle persone a smettere di fumare, seguiti dall'uso di due tipi di terapia sostitutiva della nicotina contemporaneamente (cerotto alla nicotina e un altro tipo, come gomme o pastiglie).

Tuttavia, sottolineano come sarebbero utili ulteriori prove sul confronto tra questi trattamenti, in particolare in relazione ai possibili danni.

L.T.

- Lindson N, et al. *Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses*. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2023*; 9. Art. No.: CD015226. DOI: 10.1002/14651858.CD015226.pub2.