

Sigarette elettroniche per smettere di fumare

Data di inserimento 19/03/2023

Anno 2022

Domanda di ricerca Le sigarette elettroniche possono aiutare a smettere di fumare e hanno effetti indesiderati quando vengono utilizzate a questo scopo?

Quello che conta

In questa revisione gli autori focalizzano la loro attenzione principalmente sulle sigarette elettroniche contenenti nicotina, ricercando e valutando solo trial clinici randomizzati. Attraverso questi studi, la revisione Cochrane si propone di indagare:

- quante persone hanno smesso di fumare per almeno sei mesi;
- quante persone hanno avuto effetti indesiderati, segnalati dopo almeno una settimana di utilizzo.

Si sono trovati 78 studi che includevano 22.052 adulti fumatori. Gli studi hanno confrontato le sigarette elettroniche con:

- terapia sostitutiva della nicotina, come cerotti o gomme;
- supporto comportamentale, come consigli o consulenze;
- vareniclina (un farmaco che aiuta a smettere di fumare);
- sigarette elettroniche senza nicotina;
- altri tipi di sigarette elettroniche contenenti nicotina (ad es. dispositivi a cialde, dispositivi più recenti)
- nessun supporto per smettere di fumare.

I risultati della revisione:

1) Si registra una evidenza significativa che la sigaretta elettronica con nicotina aumenti i tassi di cessazione dal fumo a sei mesi o più, rispetto alla terapia sostitutiva con nicotina (RR 1,63, 95% CI 1,30-2,04; I² = 10%; 6 studi, 2378 partecipanti). In termini assoluti, ciò potrebbe tradursi in un aumento di quattro persone che smettono di fumare ogni 100 (95% CI da 2 a 6); Gli effetti avversi gravi sono rari, e vi è insufficiente evidenza per valutare le differenze fra i gruppi. In particolare, si registrano moderate evidenze in merito alla comparazione fra gli effetti avversi totali. Si ha un'evidenza moderata (limitata dall'imprecisione) che il tasso di insorgenza degli effetti avversi fosse simile tra i gruppi (RR 1,02, 95% CI da 0,88 a 1,19; 4 studi, 1702 partecipanti). Evidenza moderata, limitata dall'imprecisione, che i tassi di abbandono fossero più alti nelle persone randomizzate alla sigaretta elettronica con nicotina rispetto a quella senza nicotina (RR 1,94, 95% CI da 1,21 a 3,13; 5 studi, 1447 partecipanti).

2) È emersa un'evidenza moderata, limitata dall'imprecisione, che i tassi di abbandono fossero più alti nelle persone randomizzate a sigarette elettroniche con nicotina rispetto a quelle randomizzate a sigarette elettroniche con nicotina (RR 1,94, 95% CI da 1,21 a 3,13; I² = 0%; 5 studi, 1447 partecipanti). In termini assoluti, questo potrebbe portare a un aumento di sette persone che smettono di fumare ogni 100 (95% CI da 2 a 16). C'è un'evidenza moderata che il numero di effetti avversi non sia diverso fra questi gruppi. (RR 1,01, 95% CI da 0,91 a 1,11; ; 5 studi, 1840 partecipanti).

3) Rispetto al solo supporto comportamentale o a "nessun supporto", i tassi di abbandono del fumo sono stati più alti per i partecipanti randomizzati alle sigarette elettroniche con nicotina (RR 2,66, 95% CI 1,52-4,65; I² = 0%; 7 studi, 3126 partecipanti). In termini assoluti, si tratta di due persone in più ogni 100 (95% CI da 1 a 3) che hanno smesso di fumare. Tuttavia, questo risultato rappresenta una evidenza di bassa qualità, a causa di problemi di imprecisione e rischio di bias. È emerso che gli effetti collaterali (non gravi) erano più comuni nelle persone randomizzate alle sigarette elettroniche con nicotina (RR 1,22, 95% CI da 1,12 a 1,32; bassa certezza; 4 studi, 765 partecipanti).

Gli effetti indesiderati segnalati più spesso con le sigarette elettroniche con nicotina sono stati irritazione della gola o della bocca, mal di testa, tosse e sensazione di malessere.

Questi effetti si sono ridotti nel tempo, man mano che le persone continuavano a usare le sigarette elettroniche con nicotina.

Caveat

I risultati si basano su pochi studi e per alcuni esiti i dati variano molto.

Inoltre sono stati valutati diversi studi che presentavano bias nella progettazione.

Contesto	<p>Le sigarette elettroniche (e-cigarette) sono dispositivi portatili che funzionano riscaldando un liquido che di solito contiene nicotina e aromi. Le sigarette elettroniche consentono di inalare la nicotina sotto forma di vapore anziché di fumo. L'uso della sigaretta elettronica è comunemente noto come "vaping". Molte persone usano le sigarette elettroniche per smettere di fumare tabacco.</p> <p>Smettere di fumare riduce il rischio di cancro ai polmoni, attacchi cardiaci e molte altre malattie. Nonostante la maggior parte delle persone che fumano vogliono smettere, molti hanno difficoltà a riuscirci a lungo termine. Quasi la metà di coloro che cercano di smettere senza supporto non riesce a smettere nemmeno per una settimana e meno del 5% rimane astinente a un anno dall'abbandono (Hughes 2004).</p> <p>Secondo gli autori di questa revisione, gli interventi volti alla cessazione del fumo come il supporto comportamentale e i farmaci, non sono sempre efficaci in quanto non tengono in sufficiente considerazione gli aspetti sensoriali, comportamentali e/o sociali del fumo e le sigarette elettroniche potrebbero offrire un modo per superare queste limitazioni.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Le tabelle riassuntive dei risultati e le valutazioni di efficacia si basano sulle evidenze degli studi controllati randomizzati (RCT). Gli studi di coorte non sono stati inclusi in quanto considerati ad alto rischio di bias, il che è insito nel disegno dello studio. Tuttavia, nella sezione dedicata al confronto con i risultati di altri studi e revisioni, gli autori hanno rilevato che i dati degli studi di coorte sono risultati coerenti con quelli degli RCT considerati in questa revisione.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le persone hanno maggiori probabilità di smettere di fumare per almeno sei mesi utilizzando le sigarette elettroniche con nicotina rispetto alla terapia sostitutiva con nicotina (6 studi, 2378 persone) o alle sigarette elettroniche senza nicotina (5 studi, 1447 persone). 2. Le sigarette elettroniche con nicotina possono aiutare più persone a smettere di fumare rispetto a nessun supporto o al solo supporto comportamentale (7 studi, 3126 persone). 3. Da 8 a 12 persone su 100 che utilizzano le sigarette elettroniche alla nicotina per smettere di fumare potrebbero smettere con successo, rispetto a solo 6 persone su 100 che utilizzano la terapia sostitutiva con nicotina, 7 su 100 che utilizzano le sigarette elettroniche senza nicotina o 4 su 100 che non hanno alcun supporto o solo un supporto comportamentale.
Giudizio di qualità revisione	Revisione Cochrane - Qualità alta
Riferimento bibliografico revisione	<p>Electronic cigarettes for smoking cessation (Review) Hartmann-Boyce J, Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Fanshawe TR, Hajek P Hartmann-Boyce J, Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Fanshawe TR, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 11. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub7.</p>
Altri riferimenti	<p>Hughes JR, Keely J, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. Addiction 2004;99(1):29-38.</p>
Parole chiave	- smettere di fumare - smoking cessation - comportamenti a rischio - dipendenza -
Aree di intervento	- dipendenze -
Setting	- comunitario -
Outcome	Cessazione fumo di tabacco effetti avversi

