

Mindfulness (consapevolezza) per smettere di fumare

Data di inserimento 06/09/2022

Anno 2022

Domanda di ricerca

Gli interventi di cessazione del fumo basati sulla mindfulness (consapevolezza) possono aiutare a smettere di fumare?

Quello che conta

Obiettivo della revisione è stato valutare l'efficacia degli interventi basati sulla mindfulness per smettere di fumare e se questi interventi hanno un effetto sui risultati della salute mentale e del benessere.

Sono considerati i seguenti esiti:

- numero di persone che abbiano smesso di fumare per almeno 6 mesi,
- cambiamenti nella salute mentale e nel benessere delle persone.

Sono stati consultati i database Cochrane Tobacco Addiction Group, CENTRAL, MEDLINE, Embase, PsycINFO e i registri di prove fino al 15 aprile 2021.

Sono stati inclusi studi randomizzati controllati (RCT) e cluster-RCT che hanno confrontato un intervento basato sulla mindfulness per smettere di fumare con un altro programma di cessazione del fumo o nessun trattamento e hanno valutato la cessazione del fumo a sei mesi o più. Sono stati esclusi gli studi che reclutavano esclusivamente donne incinte.

È stata seguita la metodologia Cochrane standard. La cessazione del fumo è stata misurata a lungo termine, utilizzando la definizione più rigorosa disponibile. Sono stati calcolati i rapporti di rischio (RR) e gli intervalli di confidenza al 95% (CI) relativi alla cessazione del fumo. Gli studi inclusi sono stati raggruppati in base al tipo di intervento e al tipo di controllo. Ove appropriato è stata effettuata la meta-analisi. I risultati sulla salute mentale sono stati riassunti in modo narrativo.

Sono stati inclusi 21 studi, con 8186 partecipanti. La maggior parte dei soggetti adulti reclutati dalla comunità e la maggior parte degli studi (15 studi) sono stati condotti negli Stati Uniti. Quattro degli studi sono stati valutati a basso rischio di distorsione, nove a rischio poco chiaro e otto ad alto rischio. Gli interventi basati sulla mindfulness variavano considerevolmente per il disegno dello studio e per il contenuto, così come i controlli, quindi sono stati riuniti in piccoli gruppi gli studi relativamente comparabili.

Non si rileva un chiaro beneficio né un danno dell'impiego di interventi di formazione alla mindfulness sui tassi di cessazione del fumo rispetto a trattamenti intensivi (bassa qualità delle prove), o meno intensivi (qualità delle prove molto bassa), o nessun trattamento (bassa qualità delle prove).

Non si rileva un chiaro beneficio o danno della terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), che incoraggia le persone ad abbracciare i propri pensieri e sentimenti piuttosto che combatterli, sui tassi di abbandono del fumo rispetto ai trattamenti comportamentali meno intensivi, alla terapia sostitutiva della nicotina (evidenza di efficacia scarsa), o al counseling breve (evidenza di efficacia molto bassa). C'era un alto livello di eterogeneità tra gli studi e non era quindi appropriato riportare un risultato aggregato.

Non si rileva un chiaro beneficio o danno dello yoga sui tassi di abbandono del fumo di sigaretta rispetto ad altri trattamenti (prove di efficacia molto scarse).

Nove studi hanno riportato cambiamenti nella salute mentale e nel benessere, tra cui depressione, ansia, stress percepito e sentimenti negativi o positivi. La variazione delle misure e le differenze metodologiche tra gli studi non hanno permesso di meta-analizzare questi dati. Uno studio ha rilevato una maggiore riduzione dello stress percepito nei partecipanti che hanno ricevuto un programma di formazione alla mindfulness rispetto ad un altro intervento. Tuttavia, i restanti otto studi non hanno trovato differenze clinicamente significative nella salute mentale e nel benessere tra i partecipanti che hanno ricevuto trattamenti basati sulla mindfulness e i partecipanti che hanno ricevuto un altro trattamento o nessun trattamento (prove di efficacia molto basse).

Caveat	La validità dei risultati complessivi di questa revisione è a tutt'oggi moderata.
Contesto	I dati attualmente disponibili sugli interventi di cessazione del fumo basati sulla mindfulness non dimostrano efficacia elevata (prove di qualità scarsa). Tuttavia la meditazione basata sulla consapevolezza potrebbe aiutare a smettere di fumare insegnando alle persone a prestare attenzione e lavorare consapevolmente con stati emotivi negativi, desiderio di fumare e altri sintomi di astinenza da nicotina. I tipi di interventi basati sulla mindfulness includono la formazione alla consapevolezza, che comprende meditazione, terapia di accettazione, impegno, addestramento alla tolleranza al disagio e yoga.
Implicazioni per la pratica	<p>La mindfulness implica focalizzare l'attenzione sui propri pensieri e sentimenti e osservarli senza giudizio mentre sorgono e scompaiono. Si ritiene che la mindfulness aiuti le persone a controllare meglio i propri pensieri e sentimenti, piuttosto che essere controllate da loro. È descritto che la cessazione del fumo causa depressione, quindi i trattamenti basati sulla mindfulness potrebbero migliorare la capacità delle persone di affrontarla, come già dimostrato in altri studi.</p> <p>I tipi di terapie basate sulla mindfulness includono:</p> <ul style="list-style-type: none">• formazione alla consapevolezza, che implica allenamento alla meditazione;• terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT); che non insegna la meditazione ma incoraggia le persone ad abbracciare i propri pensieri e sentimenti piuttosto che combatterli, apportando un cambiamento comportamentale profondo;• formazione sulla tolleranza allo stress causato dalla cessazione;• yoga, che aumenta la consapevolezza della respirazione e favorisce la connessione tra mente e corpo. <p>Non è stato rilevato un chiaro beneficio degli interventi di cessazione del fumo basati sulla mindfulness per aumentare i tassi di cessazione o cambiare la salute mentale e il benessere. La fiducia nelle prove è tuttavia da bassa a molto bassa poiché vi sono stati problemi con la progettazione degli studi, i risultati degli studi erano molto diversi l'uno dall'altro e non vi hanno partecipato abbastanza persone, il che rende difficile dire se la mindfulness aiuta le persone a smettere di fumare o se è collegata a una migliore salute mentale e benessere. Sono necessari ulteriori studi per trarre conclusioni più solide.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alto (Cochrane review)
Riferimento bibliografico revisione	Jackson S, Brown J, Norris E, Livingstone-Banks J, Hayes E, Lindson N. Mindfulness for smoking cessation . Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 4. Art. No.: CD013696. DOI: 10.1002/14651858.CD013696.pub2. Accessed 05 July 2022.
Parole chiave	- smoking cessation - benessere -
Aree di intervento	- dipendenze -
Setting	- comunitario -
Outcome	Cessazione dal fumo di tabacco; Stress
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Lidia Fubini, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.