

II Marketing per la Salute

Sintesi liberamente tratta da:

**Addressing the "costs of quitting" smoking:
a health promotion issue for adolescent girls in Canada**

M. Seguire, K. Chalmers

Health Promotion International 2000; 15 (3): 227-235.

Questo articolo analizza le principali difficoltà, cioè i "costi", che le adolescenti fumatrici devono sostenere per smettere di fumare. La conoscenza di questi aspetti è fondamentale per impostare strategie di promozione della salute efficaci a favorire l'abbandono dell'abitudine tabagica.

A questo scopo, Seguire e Chalmers presentano i risultati di una ricerca effettuata in Canada su un campione di 25 adolescenti fumatrici o che hanno recentemente smesso di fumare. Tramite intervista, sono stati indagati diversi aspetti legati alla storia di abitudine tabagica delle ragazze intervistate e in particolare le percezioni sui "costi" derivanti dall'abbandono di questa abitudine. I "costi" emersi dalla ricerca sono di tre tipi:

- sociali: per le ragazze intervistate, fumare è un'occasione per entrare a far parte di un gruppo sociale e per sviluppare una propria identità. Di conseguenza, smettere di fumare comporterebbe maggiori difficoltà nell'instaurare rapporti con gli altri e nell'essere accettati dai coetanei, nonché la perdita dell'identità che le ragazze associano all'immagine del fumatore;
- emotivi: le adolescenti ritengono che fumare aiuti a rilassarsi, a superare le difficoltà e ad acquisire un senso di controllo sulla propria vita. Abbandonare l'abitudine tabagica comporta quindi la perdita di questi effetti e richiede di sviluppare una forte autodeterminazione;
- fisiologici, determinati dalla dipendenza da nicotina.

L'analisi dei risultati di questa indagine ha evidenziato che le strategie per favorire l'abbandono del tabagismo dovrebbero: aiutare le ragazze a scegliere il momento più opportuno per smettere di fumare, analizzando i fattori stressanti e le risorse a sua disposizione; discutere individualmente i costi che smettere di fumare comporta; incoraggiare l'adolescente e valutare i motivi di eventuali insuccessi; favorire lo sviluppo da parte dell'adolescente di capacità comunicative e relazionali in modo da minimizzare i costi sociali.