Cinque SMS al giorno e smetti di fumare. Lo dicono gli inglesi

Data: 7 agosto 2011 | Autore: Massimiliano Riverso



LONDRA, 8 LUGLIO- Cerotti, rimedi omeopatici, sigarette elettroniche. Fa tutto parte del passato. Per smettere di fumare bastano gli SMS. A sostenerlo sono i ricercatori della London School of Hygiene and Tropical Medicine che, con il progetto denominato "Text2Stop", si propongono di aiutare i fumatori più incalliti con una serie di messaggi motivazionali e di incoraggiamento.[MORE]

I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista britannica The Lancet, raccontano di come un campione di 5.800 fumatori sia stato diviso in due gruppi; al primo gruppo sono stati inviati cinque SMS al giorno per le prime cinque settimane e, in seguito, tre SMS a settimana per i restanti sei mesi. I messaggi contenevano frasi motivazionali come "OGGI è il giorno in cui cominci a SMETTERE per sempre" e "Puoi farcela! Butta tutte le tue cicche", oppure incoraggiamenti e inviti a distogliere l'attenzione dalla voglia di fumare come "Sorseggia lentamente un bicchiere d'acqua finché la voglia non passa" e "La voglia dura cinque minuti, concentrati su altro". Al secondo gruppo, al contrario, sono stati inviati messaggi non collegati al fumo, ogni quindici giorni, in cui venivano ringraziati per la partecipazione o nei quali si richiedeva la conferma dei dati anagrafici. Alla fine del periodo di osservazione, sono stati raccolti campioni di saliva da tutti e 5.800 partecipanti per controllare la presenza di cotinina, un derivato della nicotina. I risultati hanno mostrato che il 10,7% dei fumatori del primo gruppo avevano smesso di fumare, contro il 4,9% del secondo gruppo.

E' dunque vero? Gli SMS motivazionali raddoppiano le possibilità di smettere di fumare? Ne sembra

fortemente convinta Caroline Free, coordinatrice dello studio, che afferma: <<I messaggi di testo sono un modo molto conveniente per i fumatori di ricevere sostegno per smettere. I partecipanti hanno infatti raccontato che gli sembrava quasi di avere un amico al loro fianco che li incoraggiasse, come una specie di angelo custode. Questo li ha aiutati a resistere alla tentazione di fumare>>.

Incoraggiamento, motivazione e un telefono cellulare sempre acceso, insomma. Un nuovo, economico e, sembrerebbe, valido modo per dire basta alla dipendenza da nicotina. Proprio quando pensavamo che il nostro telefonino avesse già troppi utilizzi!

Andrea Pappalardo - Redazione Emilia Romagna

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/cinque-sms-al-giorno-e-smetti-di-fumare-lo-dicono-gli-inglesi/15322