

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

Data: 7 agosto 2011 | Autore: Massimiliano Rivorso

---



**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](http://www.infooggi.it)

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

