



SMOKE
FREE
SWEDEN

Una svolta per le
donne nella lotta
mondiale per un
futuro senza fumo

EMANCIPAZIONE IN UN SACCHETTO



Autori: Dott. Delon Human & Prof.ssa Marewa
Glover



Edizione speciale per
International Women's Day

LAS BOLSITAS DE NICOTINA,

ALIADAS PARA PROTEGER LA SALUD DE LAS MUJERES

Il successo nella lotta al fumo inizia dalle donne

Nel corso della loro vita, la salute delle donne è influenzata da molteplici fattori, dalle malattie cardiovascolari e il cancro al benessere mentale, alle pressioni legate alla cura dei familiari e all'accesso a strumenti di prevenzione efficaci.

Il consumo di tabacco rimane uno dei fattori che più influiscono sulle patologie evitabili e sulla morte prematura delle donne a livello globale, rendendo l'abbandono del fumo fondamentale per raggiungere obiettivi di pari opportunità in ambito sanitario più ampi.

La Svezia sta per diventare il primo Paese al mondo senza fumo, ovvero un Paese in cui il tasso di fumatori adulti abituali è inferiore al 5%. Questo risultato è stato possibile solo grazie al fatto che i progressi hanno coinvolto sempre più le donne, un gruppo storicamente trascurato dagli approcci tradizionali per smettere di fumare.

Oggi le donne svedesi stanno smettendo di fumare a un ritmo sei volte superiore rispetto alle loro omologhe in tutta Europa, trasformando i risultati sanitari nazionali e fornendo una tabella di marcia per una sanità pubblica attenta alle questioni di genere in tutto il mondo.

Garantire che nessuno venga

Per decenni, le donne svedesi hanno trovato più difficile smettere di fumare rispetto agli uomini. Le prove rivoluzionarie fornite da Smoke Free Sweden dimostrano che i sacchetti di nicotina orale stanno contribuendo a cambiare questa tendenza. Il rapporto Power in a Pouch documenta come queste alternative senza fumo e senza tabacco portino all'aumento dei tassi di ex fumatrici, inserendosi in modo più naturale nella vita quotidiana delle donne.

I primi risultati ottenuti dalla Svezia sono stati determinati in gran parte dal tabacco da fiuto, adottato principalmente dagli uomini. I sacchetti di nicotina hanno ampliato l'accesso, attirando le donne che non avevano adottato le alternative precedenti.

Posizionati sotto il labbro, rilasciano nicotina di grado farmaceutico senza combustione e presentano profili di rischio paragonabili alle terapie sostitutive della nicotina approvate ed elencate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Dalla loro introduzione nel 2016, il tasso delle fumatrici in Svezia si è quasi dimezzato, riducendo il divario di genere tra coloro che smettono di fumare.

Questo progresso si riflette già in alcuni dei tassi di cancro correlati al fumo più bassi d'Europa, sottolineando i profondi benefici per la salute derivanti dalla sostituzione delle sigarette con alternative più sicure.

L'esperienza svedese dimostra cosa è possibile ottenere quando l'innovazione incontra l'inclusione, fornendo alle donne strumenti pratici per smettere di fumare e garantendo un futuro più sano alle famiglie e alle comunità di tutto il mondo.

Power in a Pouch

La svolta per le donne

SMOKE
FREE
SWEDEN

La trasformazione della Svezia

Con il **tasso di fumatori più basso dell'UE (5,3%)**, la Svezia è destinata a diventare il primo Paese al mondo a ottenere lo status ufficiale di "smoke-free", grazie all'adozione di alternative più sicure come il tabacco da fiuto, le sigarette elettroniche e i sacchetti di nicotina. Dall'introduzione dei sacchetti nel 2016:

49%
Diminuzione del fumo tra le donne

200%
Aumento del tasso di donne che smettono di fumare

6 volte più veloce

riduzione del numero di fumatrici rispetto al resto d'Europa

La Sveziasta per diventare il primo

Paese senza fumo al mondo

Fonti e metodologia sono disponibili [qui](#)



PROVE DI UNA RIVOLUZIONE SANITARIA

Il metodo n. 1 per smettere di fumare per le donne

I dati del sondaggio analizzati in Power in a Pouch mostrano che le donne considerano i sacchetti di nicotina il metodo più efficace per smettere di fumare. Tra le donne intervistate, i sacchetti hanno superato nettamente gli altri metodi per smettere di fumare, comprese le gomme da masticare alla nicotina e le sigarette elettroniche.

Queste preferenze si riflettono nei risultati a livello di popolazione. Da quando i sacchetti di nicotina sono diventati ampiamente disponibili, il tasso di donne che smettono di fumare è aumentato del 200%, contribuendo a uno dei più drastici cali nella prevalenza di fumatrici osservati a livello globale.

Verdetto degli utenti

METODO N. 1 PER SMETTERE

IL PIÙ EFFICACE (Entrambi i sessi lo classificano al primo posto)

Le donne valutano i sacchetti:

3 volte meglio delle sigarette elettroniche

Il **56%** meglio delle gomme da masticare alla nicotina

Fedeltà degli utenti

Il **34%** delle donne cercherebbe i sacchetti all'estero se venissero proibiti



Caratteristiche che aiutano a smettere per periodi lunghi



Le donne che hanno smesso di fumare hanno identificato tutte le caratteristiche dei sacchetti di nicotina che le hanno aiutate ad abbandonare la sigaretta:

- **Socialmente accettabili**, senza fumo, vapore o odore
- **Facili da usare** in contesti professionali e sociali
- **Scelta di gusti e intensità**
- **Flessibilità** che si adatta alla routine quotidiana

Anziché richiedere un cambiamento radicale delle abitudini, i sacchetti di nicotina si inseriscono facilmente nella vita di tutti i giorni. Questa praticità aiuta a spiegare perché molte donne riescono a smettere di fumare con successo e a mantenere questo cambiamento nel tempo.

Perché le donne scelgono i sacchetti?

AROMI Lo ritiene fondamentale il 60%

60%

MENO NOCIVI Lo riconosce il 47%

47%

SENZA TABACCO Il 46% pensa sia importante

46%

” Voci reali:

“Utilizzabili ovunque: nessun odore, nessuno li nota”

“Nessun imbarazzo in presenza dei bambini: nessun senso di colpa”

“I sacchetti funzionavano meglio: sembravano più normali”

“Non è come una sigaretta elettronica che si scarica”



IMPLICAZIONI PER LA

POLITICA E LA SALUTE DELLE DONNE

Cosa dicono le ex fumatrici sui sacchetti di nicotina

Le discussioni dei focus group con le ex fumatrici hanno rivelato un tema convincente e ricorrente: i sacchetti di nicotina offrivano il modo più realistico, rispettoso e sostenibile per smettere di fumare.

A differenza di altri ausili per smettere di fumare, i sacchetti di nicotina non solo sono stati considerati efficaci, ma anche compatibili con la vita quotidiana. Le partecipanti hanno ripetutamente descritto i sacchetti di nicotina come socialmente rispettosi, puliti e non oggetto di pregiudizio, qualità che le hanno aiutate a smettere di fumare senza attirare l'attenzione o sentirsi emarginate.

I sacchetti di nicotina sono considerati un sostituto del fumo più pulito e socialmente accettabile. Molti hanno iniziato a usarli dopo aver provato a smettere di fumare sigarette tradizionali o elettroniche. Hanno descritto i sacchetti come meno dannosi, più freschi e più discreti, soprattutto in contesti sociali o professionali:



“La mia amica fumava molto, poi è passata ai sacchetti di nicotina. Nessun odore, molto più freschi. Ho provato diversi aromi e ora ho smesso completamente di fumare.”

“Mi sembra che facciano meno male. Faccio molto sport e il fumo rovinava la mia resistenza. Con i sacchetti di nicotina posso continuare ad allenarmi.”

“Fumavo prima di avere figli, ma quando ho ricominciato a lavorare non mi sembrava giusto avere l'odore di fumo addosso quando stavo con mio figlio.”

“Non ha odore, non si vede e non devi uscire all'aperto.”

“Ho iniziato a usare i sacchetti di nicotina quando ho smesso di fumare. È stato facile passare da una cosa all'altra.”

“Posso usarli ovunque. A colazione, in ufficio, in treno: nessuno li vede, nessuno sente l'odore, nessuno si preoccupa.”

“Non sono ingombranti in borsa. Niente vaporizzatori da ricaricare, niente flaconi col liquido, niente accendini: solo una scatola.”

Power in a Pouch

La svolta per le donne



Cosa dimostra il successo della Svezia

I progressi compiuti dalla Svezia illustrano l'impatto di una regolamentazione proporzionata al rischio che riconosce le differenze tra le sigarette combustibili e le alternative alla nicotina più sicure.

La percentuale di donne che fumano regolarmente in Svezia è scesa al 5,7%, un terzo della media UE, con un calo del 49% dal 2015.

Secondo l'OMS, le europee smettono di fumare sei volte più lentamente rispetto alle svedesi, sottolineando l'urgente necessità di un approccio innovativo.

Mantenere lo slancio

Le proposte di limitare o vietare i sacchetti di nicotina in altri Paesi dovrebbero essere valutate alla luce del successo ottenuto dalla Svezia. Limitare l'accesso ai prodotti che le donne già utilizzano per smettere di fumare rischia di rallentare i progressi nella riduzione dei danni legati al fumo tra le donne.

La prossima Giornata

internazionale della donna

Smoke Free Sweden esorta i responsabili politici a riconoscere i sacchetti di nicotina come uno strumento efficace per aiutare le donne a smettere di fumare e a garantire che la regolamentazione rifletta i dati reali.

Sostenere le donne con alternative pratiche ed efficaci alle sigarette rimane uno dei modi più affidabili per promuovere gli obiettivi di salute pubblica senza fumo.

Leggi il rapporto completo [qui](#)

Sicurezza rivoluzionaria + efficacia = futuro senza fumo