

# GLI EX FUMATORI SONO INARRESTABILI

## “Gli ex fumatori sono inarrestabili”

### Iscriviti ad iCoach oggi e inizia la tua nuova sfida personale contro il fumo

- *Dei 431 mila utenti registrati della campagna precedente, uno su tre ha smesso di fumare dopo tre mesi grazie a iCoach, piattaforma virtuale gratuita.*
- *Degli oltre 12 milioni di fumatori in Italia (25,3% uomini e 19% donne), 26.517 si sono registrati su iCoach, dal lancio della campagna fino al 31 dicembre 2014, e il 33% di loro ha smesso di fumare dopo tre mesi.*
- *Grazie a nuove funzioni e con l'implementazione di quelle preesistenti, il tool online e mobile aiuterà un numero ancora più alto di fumatori incalliti a dire addio alle sigarette.*
- *In previsione del World No Tobacco Day (WNTD), il 31 maggio, la campagna anti fumo “Gli ex fumatori sono inarrestabili” incoraggia a intraprendere questa sfida personale verso uno stile di vita più sano senza fumo.*

**Bruxelles, 16 aprile 2015** - Lanciata per la prima volta nel 2011 per iniziativa dell'Unione Europea con l'obiettivo di aiutare i giovani adulti europei di età compresa tra i 24 e i 35 anni a smettere di fumare e proseguita con successo per due anni consecutivi, l'edizione 2015 della campagna “Gli ex fumatori sono inarrestabili” è ancora più determinata ad aiutare i giovani a smettere di fumare e a promuovere i molteplici benefici che derivano da uno stile di vita senza fumo.

Una salute più solida, un senso di benessere generale più marcato, una maggiore disponibilità economica e in generale, una migliore qualità della vita attendono tutti coloro che sono decisi a smettere di fumare. Il vizio del fumo è costato alla società europea circa 544 miliardi di Euro nel 2009<sup>1</sup>, nella sola Italia si parla di circa 7,5 miliardi di Euro spesi dalla Sanità nazionale per curare malattie fumo-correlate (in Italia, circa 70.000 persone muoiono ogni anno per malattie fumo correlate).

A dimostrazione di quanto sia importante la lotta contro il fumo per la Commissione Europea, il Commissario europeo per la salute e la sicurezza alimentare, Vytenis Andriukaitis, ha dichiarato: “Ogni anno nell'Unione Europea muoiono quasi 700.000 persone per malattie fumo-correlate. Paradossalmente il numero dei decessi a causa del fumo supera quelli riconducibili a incidenti stradali, criminalità e abuso di droga. È per questo motivo che mi impegno quotidianamente a promuovere le iniziative dell'Unione Europea per ridurre i casi di malattie generate dal fumo attraverso la legislazione, la campagna di sensibilizzazione “Gli

<sup>1</sup> Studio sulla responsabilità e sui costi sanitari del fumo preparato per la Commissione europea. Relazione finale aggiornata ad aprile 2012: [http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco\\_liability\\_final\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/tobacco_liability_final_en.pdf)



# GLI EX FUMATORI SONO INARRESTABILI

*ex fumatori sono inarrestabili”, con la cooperazione fra gli Stati membri dell’Unione Europea, la società civile e altri partner internazionali”.*

## **iCoach: la piattaforma digitale che sfida gli utenti**

Il lancio della campagna prende ufficialmente il via con una serie di miglioramenti di iCoach, la piattaforma digitale disponibile sia online sia come applicazione mobile per i dispositivi Apple e Android, disponibile nelle 23 lingue dei 28 paesi membri UE. iCoach è gratuita e facilmente accessibile a tutti coloro che desiderano utilizzarla.

iCoach 2015 si rifà il look. Con la sua nuova interfaccia grafica, l’applicazione diventa user friendly grazie a una impostazione user centric per massimizzarne la fruibilità, in particolare attraverso la funzione “challenger”. La piattaforma aiuta l’utente a smettere di fumare in cinque step, alcuni personalizzati, come ad esempio:

- Per i fumatori della fase 2, l’app tiene il conto di quante sigarette vengono fumate al giorno affinché il fumatore non sottovaluti la proprie abitudini.
- Per i fumatori della fase 3, iCoach chiede di rimandare la sigaretta più desiderata della giornata per 10 volte di 10 minuti e successivamente di 20 minuti.
- I fumatori della fase 4 dovranno lasciare il pacchetto di sigarette a casa prima uscire per una breve commissione.

Le nuove sfide consentiranno agli utenti di porsi dei piccoli obiettivi e di affrontare ulteriori sfide non appena li avranno raggiunti fino ad arrivare al totale autocontrollo della loro dipendenza.

*“Per ottimizzare i tassi di conversione dei fumatori in non fumatori, abbiamo effettuato ricerche sui differenti modelli di cambiamento del comportamento umano: da ciò abbiamo dedotto che è necessario scomporre il percorso verso uno stile di vita senza fumo in tanti piccoli passi con obiettivi intermedi e facilmente raggiungibili. Focalizzarsi immediatamente sull’obiettivo finale, può essere un ostacolo insormontabile per coloro che stanno solo iniziando ad avere l’idea di smettere di fumare.”* spiega Steven De Peuter di BrandNewHealth, partner della campagna che ha sviluppato la piattaforma iCoach.

*“Infatti, il 3% degli utenti attualmente registrati non hanno ancora preso in considerazione l’idea di smettere di fumare, e sono i più difficili da raggiungere, ma rimangono comunque l’obiettivo chiave della campagna. Siamo molto fiduciosi che le nuove sfide li aiuteranno a passare alla fase successiva”.*

iCoach premierà gli obiettivi raggiunti con messaggi d’incoraggiamento, che insieme agli aggiornamenti "in tempo reale" sul numero di utenti registrati, al totale di sfide completate e alle possibilità di passare alla fase successiva, dovrebbero contribuire



# GLI EX FUMATORI SONO INARRESTABILI

farli sentire gli utenti di iCoach parte integrante di una comunità. Saranno inoltre invitati a condividere le loro sfide e successi personali sui social media, tecnica che ha dimostrato di aumentare i risultati positivi delle campagne anti-tabacco in tutti i gruppi socio-economici<sup>2</sup>.

## **Organizza la tua sfida in occasione del World No Tobacco Day**

Ogni anno il 31 maggio, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e i suoi partner organizzano il World No Tobacco Day (WNTD) per sensibilizzare sugli effetti nocivi del fumo sulla salute e per ridurre il consumo di tabacco in tutto il mondo. Perché non unirsi ad iCoach proprio oggi e dare il via alla tua prima sfida nel WNTD?

Per maggiori informazioni:

[www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)

Il portale della Sanità Pubblica dell'Unione Europea

<http://health.europa.eu>

Il sito della Sanità Pubblica della Commissione Europea

[http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_en.htm)

## **Informazioni per i media:**

Ufficio stampa della Direzione Generale della Sanità della Commissione Europea

c/o AIGO

Folco Gervasutti

[f.gervasutti@aigo.it](mailto:f.gervasutti@aigo.it)

02 / 669927251

---

<sup>2</sup> Tobacco and inequities. World Health Organisation, 2014

