

# SIGARETTE E NUOVI MODI DI FUMARE

## FUMARE FA MALE. PERCHÉ?

Fumare è il primo fattore di rischio in Svizzera ed è associato a ca. 9'500 decessi all'anno. Le principali cause di morte dovute al consumo di tabacco sono le malattie cardiocircolatorie, i tumori ai polmoni e ad altri organi, nonché le malattie respiratorie croniche. Il fumo di tabacco, infatti, contiene più di 7'000 sostanze chimiche pericolose per la salute, di cui centinaia tossiche e almeno 70 direttamente cancerogene. Parte di queste sostanze sono già presenti nelle foglie di tabacco, altre sono dovute alla combustione, altre ancora sono aggiunte durante la produzione. Per questi motivi il fumo rappresenta un rischio per la salute anche dei non fumatori. Il fumo, infine, crea dipendenza perché il tabacco contiene nicotina.

## EFFETTI E RISCHI DELLA NICOTINA

La nicotina è una sostanza psicoattiva tra le più efficaci nell'indurre dipendenza in chi la consuma. Naturalmente presente nel tabacco, costituisce una potente neurotossina utilizzata in passato nella produzione di vari insetticidi. A dosi molto elevate può portare ad avvelenamento con esiti letali. A basse concentrazioni libera dopamina e altri neurotrasmettitori che aumentano l'attenzione e la vigilanza, la concentrazione e l'apprendimento; induce una sensazione di piacere e riduce dolore, ansia e appetito. Sempre più dati scientifici mostrano, tuttavia, che il consumo regolare e duraturo di nicotina può essere all'origine di numerosi problemi di salute, in particolare cardiovascolari e digestivi.

La quantità di nicotina assorbita dipende dalla modalità di consumo: per inalazione raggiunge il cervello in 10-20 secondi e tocca la concentrazione massima nel sangue in 5 minuti. L'effetto scompare dopo poche ore, creando a poco a poco un forte bisogno di nicotina e quindi spingendo all'ulteriore consumo. Si stima che ca. il 70% dei fumatori abituali sia dipendente.

Il cervello degli adolescenti, ancora in fase di sviluppo, è più sensibile alla nicotina rispetto a quello degli adulti, e può subirne gli effetti negativi su memoria, concentrazione e controllo dell'impulsività. Da notare anche che la nicotina passa attraverso la placenta e può dunque esporre il nascituro a gravi rischi di salute durante la gravidanza e più tardi nella vita.

Nei prodotti senza tabacco l'assenza di nicotina naturale è superata con l'aggiunta di sali di nicotina o di nicotina sintetica, forme alternative che inducono un assorbimento più rapido e una forte dipendenza. È il caso, ad esempio, delle ENDS-Electronic Nicotine Delivery Systems, ossia dispositivi elettronici (sigarette elettroniche) ad emissione di nicotina.

## I PRODOTTI A TABACCO RISCALDATO

I dispositivi a tabacco riscaldato funzionano inserendo una sigaretta di formato ridotto all'interno di un apparecchio che, a differenza delle sigarette tradizionali, non brucia il tabacco ma lo riscalda a temperature che possono raggiungere 330° C. La mancata combustione del tabacco sembrerebbe renderli meno pericolosi delle sigarette tradizionali; tuttavia, l'insufficienza di dati scientifici e di studi indipendenti non permette di trarre conclusioni affidabili, in particolare rispetto agli effetti sulla salute a medio e lungo termine. Comunque sia, è comprovato che il consumo regolare di tabacco, in qualsiasi forma, è sempre nocivo per la salute e che non esiste una soglia minima di assenza di rischio.

---

## SIGARETTE ELETTRONICHE, QUESTE SCONOSCIUTE

Le sigarette elettroniche, in breve e-cig, sono dispositivi che scaldano dei liquidi a bassa temperatura (ca. 18-25° C) vaporizzandoli e permettendone quindi l'inalazione "svapando". A differenza delle sigarette tradizionali le e-cig, inizialmente promosse per aiutare i fumatori ad abbandonare le sigarette tradizionali, non contengono tabacco ma una miscela di glicole propilenico, glicerina vegetale, acqua e alcol, a cui normalmente vengono aggiunte concentrazioni variabili di aromi e sali di nicotina o nicotina sintetica.

Sul mercato sono disponibili molte tipologie di e-cig. Le Puff Bar sono la marca che si è affermata più di recente, dando il nome a una serie di prodotti simili. Sono dispositivi usa e getta, facili da usare, disponibili in numerosissimi aromi per lo più dolci e fruttati. Sono sottili come chiavette USB, non fanno fumo e possono quindi essere usati facilmente anche in luoghi affollati o di nascosto. Per tutte queste ragioni le e-cig sono particolarmente apprezzate da giovani e adolescenti, grazie anche a un marketing aggressivo e mirato, molto presente sui canali social più frequentati da questo pubblico.

## SVAPARE ESPONE A RISCHI?

L'assenza di combustione nelle e-cig, rispetto alle sigarette tradizionali, potrebbe costituire un minore rischio per la salute. A parte ciò, contengono sali di nicotina o nicotina sintetica aggiunti che provocano maggiore dipendenza. Inoltre, aumentano puntualmente il rischio di intossicazione da nicotina poiché possono sprigionarne quantità elevate in un breve periodo di tempo. Secondo vari studi nei più giovani il loro uso può facilitare il passaggio alla sigaretta tradizionale. Per questi motivi non bisogna sottovalutarne i rischi specifici.

Le e-cig contengono anche liquidi e aromi. Sui primi vari studi hanno rilevato tracce di metalli pesanti e sostanze chimiche potenzialmente pericolose. Quanto agli aromi, gli eventuali rischi ad essi associati sono poco noti poiché si tratta di sostanze sviluppate dall'industria alimentare, e autorizzate per l'ingestione orale. La loro tossicità per inalazione e gli effetti sul sistema respiratorio, in particolare in presenza di affezioni polmonari croniche come l'asma, non sono sufficientemente studiati.

Non bisogna poi dimenticare il significativo rischio di inquinamento ambientale dovuto al moltiplicarsi di questi dispositivi usa e getta contenenti nicotina e altre sostanze tossiche per gli organismi viventi.

## PERCHÉ LE E-CIG CONTENGONO ADDITIVI E AROMI?

Mentre nelle sigarette tradizionali gli additivi servono a regolare il processo di combustione, nei prodotti da inalare in generale essi sono indispensabili per ridurre l'irritazione delle vie respiratorie e rendere sopportabile il fumo o il vapore inalato, conferendogli un aroma gradevole e permettendone la fruizione. Nelle Puff Bar alcuni aromi, soprattutto quelli fruttati o dolci, mirano specificamente a rendere queste e-cig gradite ai più giovani e a tutti coloro che non apprezzano il tabacco.

## I MINORENNI NON POSSONO ACQUISTARE SIGARETTE, DISPOSITIVI A TABACCO RISCALDATO E SIGARETTE ELETTRONICHE

In Ticino, con la modifica della Legge sanitaria dal 1° giugno 2023, le sigarette elettroniche sono equiparate ai prodotti del tabacco. Ne sono quindi vietati la vendita ai minori di 18 anni e l'utilizzo nei locali chiusi accessibili al pubblico o nei luoghi di lavoro ove vi siano più persone.

