



di Riccardo Polosa*

PERCHÉ PASSARE ALLA SIGARETTA ELETTRONICA?

Passare alla sigaretta elettronica rappresenta secondo i nostri studi il metodo più efficace per smettere di fumare o per ridurre la dipendenza. Il fumo di sigaretta è causa nota di molte malattie spesso mortali tra cui cancro al polmone, malattia cronico-obstruttiva del polmone, coronaropatie e infarto del miocardio. Se il numero di fumatori dovesse ancora aumentare nel 21esimo secolo, un miliardo di persone morirà a causa delle malattie fumo-correlate. Nonostante questo quadro desolante, i fumatori continuano a fumare. Visto il contesto, allora, è nostro intento spiegare ai fumatori quali sono i vantaggi della sigaretta elettronica. Il Comitato Scientifico per la ricerca applicata alla sigaretta elettronica della Lega Italiana Anti Fumo – composto, tra i primi fondatori, anche dall'illustre e compianto prof. Umberto Veronesi – ha più volte dichiarato che le ecig rappresentano un'alternativa valida ed efficace come porta di uscita dal tabagismo. Molti Paesi che

hanno adottato lo strumento come metodo ufficiale nella lotta al tabagismo hanno ridotto il tasso di fumatori con percentuali mai viste prima. L'Inghilterra è l'esempio più importante.

Ma perché svapare è meglio di fumare? Questa è una domanda che in tanti si pongono, soprattutto all'inizio di un percorso di *smoking cessation*. Come ha recentemente concluso Public Health England (l'ente esecutivo del Dipartimento della salute del Regno Unito), il vapore elettronico è per almeno il 95% più sicuro del fumo di tabacco. Svapare, anche vapori nicotinizzati, è comunque più sicuro che continuare a fumare. Molti fumatori provano spinti dalla curiosità, sentono parlare di ecig e iniziano ad usarla. Alcuni lo fanno nel tentativo di smettere del tutto, altri perché magari hanno già smesso e combattono così i fastidiosi sintomi di astinenza. Molti di quelli che passano alle elettroniche, in un primo momento diventano *dual user* (ovvero fumano e svapano) facendo doppio

uso ma, dopo un periodo di tempo, perdono solitamente interesse per la sigaretta convenzionale e diventano esclusivamente svapatori. Uno studio internazionale di Drug Science (Comitato scientifico indipendente sulle droghe) pubblicato



nella rivista scientifica *European Addiction Research*, confrontando i danni provocati dai vari prodotti contenenti nicotina, ha stimato che la sigaretta elettronica ha un indice di rischio pari a 4, dove quello delle bionde tradizionali è considerato 100. Inoltre, grazie agli studi più recenti condotti nei laboratori dell'Università degli Studi di Catania, è stato possibile dimostrare che le ecig rappresentano un metodo sicuro anche per far ridurre le sigarette per smettere di fumare pazienti fumatori affetti da particolari patologie come: ipertensione arteriosa, asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva, schizofrenia. Per loro passare alle ecig significa apportare enormi benefici nel trattamento della patologia.

Ma quanta nicotina deve essere usata per un risultato efficace? Innanzitutto è utile specificare che la nicotina non è la componente nociva del fumo. Il vero problema è rappresentato dai prodotti della combustione del tabacco tra cui il catrame e il monossido di carbonio. Detto questo, ai forti fumatori che passano alle ecig è consigliato soprattutto di utilizzare nicotina per il periodo di tempo necessario alle singole esigenze. Se la quantità di nicotina scelta è troppo bassa si possono sperimentare sintomi di astinenza (come irritabilità, irrequietezza, tensione psichica e voglia spasmodica di accendere una sigaretta), se invece è eccessivamente alta si corre il rischio di andare incontro ad ansia e tachicardia.

La giusta dose è quella equilibrata e la si trova per tentativi. Quali possono essere, invece, i rischi legati all'utilizzo dello strumento? Le sigarette elettroniche hanno chiaramente delle componenti elettroniche per questo è indicato non utilizzare batterie o carica-batterie non compatibili per evitare il rischio di incendi o scoppi. Tutti i vapors dovrebbero controllare che i liquidi siano conservati in contenitori ben chiusi, che bisogna tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Non è mai stato dimostrato, invece, il rischio paventato da qualcuno di contrarre polmonite tramite lo svapo. Alcune tipologie di aromi nei liquidi elettronici, però, possono potenzialmente causare irritazione e ipersensibilità. Gli esseri umani entrano in contatto con una grande varietà di sostanze e possono verificarsi reazioni irritative o allergiche (ipersensibilità) in soggetti predisposti. Il glicole propileno (PG) e il sottoprodotto della sua pirolisi, la formaldeide, non fanno eccezione. Negli svapatori che si sono sensibilizzati, il contatto diretto con il PG può causare delle piccole (1-2 mm) papule, pustole e vescicole intorno alla bocca o nella mucosa orale, associate a bruciore, sensazione di puntura nelle zone colpite. Il mio consiglio in questi casi è quello di evitare l'agente incriminato e di orientarsi verso prodotti contenenti solo glicerina vegetale.

Riccardo Polosa, ordinario di Medicina Interna, Direttore Medicina Interna Policlinico Universitario di Catania e direttore scientifico LIAF.

