

▶ E-sigarette



mobile.at-svizzera.ch

► E-sigarette

E-sigarette: uno strumento efficace per la disassuefazione dal tabacco? Mancano finora gli studi appropriati per dare una risposta sicura a questa domanda.

Cosa sono le e-sigarette?

Le sigarette elettroniche o elettriche (abbreviato e-sigarette) sono apparecchi per somministrare nicotina. In commercio sono però presenti anche e-sigarette senza nicotina. Questi apparecchi si compongono di più parti:

Il flacone ricaricabile contiene generalmente un liquido composto da nicotina, sostanze aromatiche, acqua e un solvente (glicole propilenico: l'additivo alimentare E 1520, e/o glicerina: additivo alimentare E 422). Spesso vengono utilizzati gli aromi: tabacco, menta piperita, sapore di frutta, caffè, vaniglia o cioccolato.

Il vaporizzatore funziona con l'energia della batteria. L'apparecchio viene attivato quando si aspira. Nel vaporizzatore il liquido del flacone viene riscaldato. Quando si aspira vapore (areosol), nicotina e sostanze aromatiche raggiungono i polmoni. Ci sono flaconi ricaricabili con un maggiore o minore contenuto di nicotina, in modo corrispondente alle diverse abitudini di fumo.



- bocchino (1),
- vaporizzatore elettronico (2),
- flacone ricaricabile (3),
- batteria ricaricabile (4).

► Le e-sigarette fanno male?

Mancano dimostrazioni scientifiche riguardo alla sicurezza delle e-sigarette, ha dichiarato l'Organizzazione mondiale della sanità nella sua presa di posizione del 2013. In particolare si può affermare ben poco riguardo ai possibili rischi a lungo termine per la salute delle consumatrici e dei consumatori.

Le e-sigarette differiscono molto l'una dall'altra quanto alla sicurezza del prodotto e al

contenuto di nicotina. Molti produttori poi si astengono dal dichiarare le singole sostanze contenute. Soprattutto nell'acquisto via internet la sicurezza del prodotto è spesso insufficiente. La qualità di nuovi prodotti è sì migliorata, per i consumatori è però talvolta impossibile scoprire cosa sia contenuto effettivamente nel prodotto acquistato.

Il rischio per la salute d'altra parte deve essere valutato in modo diverso per fumatrici e fumatori e per non fumatori:

Fumatrici e fumatori

Passare dalle sigarette di tabacco alle e-sigarette permette a chi fuma di evitare di esporsi alle sostanze tossiche che si producono con la combustione del tabacco. Per questo chi fuma ritiene a ragione che questi prodotti siano meno dannosi delle sigarette di tabacco.

Non fumatori

L'Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi (deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung) nella sua presa di posizione del 2013 ha richiamato l'attenzione su possibili rischi delle e-sigarette.

- L'assunzione di nicotina attraverso un inalatore fa aumentare fra l'altro la pressione sanguigna e il battito cardiaco e provoca un maggiore affaticamento di cuore e circolazione sanguigna. Mancano lavori di ricerca significativi sia sulle conseguenze a breve

che anche a lungo termine sul sistema cardiocircolatorio.

- In non fumatori il consumo di e-sigarette può portare ad una dipendenza dalla nicotina.
- Anche l'inalazione di altre componenti del liquido costituisce un possibile rischio per la salute. Così si sa poco sulle conseguenze a lungo termine di una esposizione cronica al glicole propilenico.

Le e-sigarette sono adatte per la disassuefazione dal tabagismo?

Farmaci a base di nicotina si sono dimostrati efficaci per la disassuefazione dal fumo. Mancano finora ricerche scientifiche per consigliare le e-sigarette quale metodo efficace per smettere di fumare in modo duraturo.

Ciononostante le e-sigarette potrebbero anche essere prese in considerazione per la disassuefazione dal fumo. Nei medicinali a base di nicotina attualmente ammessi l'assunzione di nicotina avviene attraverso la mucosa della bocca o attraverso la pelle. Con le e-sigarette invece la nicotina raggiunge l'organismo attraverso i polmoni. Rende perciò possibile un'assunzione più veloce della nicotina e sarebbe pertanto più efficace dei farmaci a base di nicotina. Inoltre la e-sigaretta, in modo simile a quello della sigaretta, procura nella gola il cosiddetto «Throat-Hit» (la sensazione forte che si prova quando il fumo di tabacco

o il vapore penetra nella gola e nei polmoni). Condizione essenziale per l'utilizzo delle e-sigarette nella disassuefazione dal fumo è però che ne siano garantite qualità, sicurezza ed efficacia.

► **Le e-sigarette sono in vendita in Svizzera?**

Oggi in Svizzera possono essere messe in commercio solo e-sigarette senza nicotina. E-sigarette con nicotina possono tutt'al più essere importate dall'estero in quantità limitata per uso personale.

In futuro la situazione deve cambiare. Il Consiglio federale propone di trattare le e-sigarette come i prodotti di tabacco nella nuova legge federale sui prodotti del tabacco. Ma il Consiglio federale conferma: e-sigarette non devono contenere sostanze dannose per la salute e non possono essere vendute a persone al di sotto dei 18 anni. Inoltre non deve essere più permesso fumare e-sigarette in ambienti pubblici chiusi.

► **Ulteriori informazioni**

In www.at-svizzera.ch nella voce «Facts» può trovare una grande quantità di informazioni generali su tabacco e fumo e nella voce «Smettere di fumare» informazioni speciali per smettere, fra l'altro su medicinali a base di nicotina. In ogni rubrica alla voce «Volantini» sono disponibili diverse schede informative che lei può scaricare in formato PDF. Inoltre può richiedere i volantini in forma stampata nella voce «Shop» oppure telefonando al numero 031 599 10 20.



at  **Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo**
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna

 **Associazione non-Fumatori**
Casella postale 7 | 6963 Pregassona
Telefono 079 2540 01 01 | Fax 091
asn@swissonline | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch