



SIGARETTA ELETTRONICA

IL DIBATTITO CONTINUA

Secondo i dati presentati dal Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia la sigaretta elettronica oggi viene utilizzata, in modo abituale o occasionale, da circa 1,3 milioni di persone. A che punto sono oggi le conoscenze sui vantaggi e sull'innocuità di questi dispositivi?

Dopo oltre 10 anni dall'arrivo sul mercato italiano della sigaretta elettronica, il dibattito sulla sua sicurezza è ancora acceso e i pareri di chi lo ritiene un possibile "strumento terapeutico" sono difficilmente conciliabili con quelli di chi invece ne sconsiglia l'utilizzo. Cosa sappiamo oggi?

Meno pericolosa della sigaretta tradizionale...

A sostegno dell'innocuità della sigaretta elettronica, soprattutto quella senza nicotina, c'è oggi un ampio consenso sul fatto che, in confronto al consumo tradizionale di prodotti del tabacco, le e-cig assicurano una riduzione significativa del danno sia per il fumatore che per chi gli vive accanto. Non essendoci combustione, la sigaretta elettronica non produce un vero e proprio fumo, ma piuttosto un vapore generato dalla nebulizzazione per calore del liquido all'interno del dispositivo. Di conseguenza la quantità inalata di sostanze cancerogene e irritanti è nettamente inferiore rispetto al fumo tradizionale, tanto che le sigarette elettroniche possono essere considerate un'alternativa meno dannosa per i fumatori incalliti che non riescono o non vogliono smettere di fumare.

...ma non sappiamo se innocua!

D'altra parte, se sotto l'aspetto della cancerogenicità sembra essere meno pericolosa del fumo tradizionale, dal punto di vista del rischio cardiovascolare rimangono dubbi non risolti, soprattutto perché i dati confermano che circa l'85% degli "svapatori" ("svapare" è il neologismo coniato per indicare la pratica di aspirare



vapore dalla sigaretta elettronica) preferisce comunque utilizzare liquidi di ricarica **a base di nicotina**. Un recente studio dimostra che già dopo mezz'ora dall'inalazione, le e-cig con nicotina inducono un notevole aumento della pressione arteriosa, del ritmo cardiaco e della rigidità delle arterie, un effetto reversibile che però può provocare gravi conseguenze, come ictus e infarto, quando l'esposizione è continuata. Fumare vapore contenente nicotina di fatto non elimina una delle principali sostanze responsabili dei danni del fumo a livello vascolare e non giustifica la sostituzione della sigaretta tradizionale con quella elettronica.

A questo si aggiungono perplessità che riguardano anche le sigarette elettroniche senza nicotina: innanzitutto la mancanza di studi sul lungo periodo che valutino i rischi da inalazio-

ne prolungata dei principali ingredienti dei liquidi (glicole propilenico, glicerina e aromi) e in secondo luogo, la possibile presenza di metalli pesanti e sostanze irritanti, rilevati nel corso di alcune analisi sul vapore di sigaretta elettronica. La presenza di tali sostanze, anche se in composizione quali e quantitativa molto diversa nei vari studi pubblicati, suggerisce comunque prudenza, in attesa di ulteriori indagini. Da segnalare a questo proposito che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha raccomandato il divieto di utilizzo nei luoghi chiusi e il divieto di vendita a minorenni e donne in gravidanza.

La sigaretta elettronica aiuta a smettere di fumare?

I dati recenti smentiscono la tesi dell'efficacia della sigaretta elettronica come strumento di disassuefazione da fumo tradizionale. Infatti la maggior parte degli italiani che utilizzano e-cig continua a fumare regolarmente o sporadicamente anche tabacco, un comportamento che fa sorgere dubbi sulla reale efficacia nella dipendenza di nicotina e suggerisce per lo meno la necessità di ulteriori indagini. Una revisione sistematica degli studi presenti nella letteratura scientifica pubblicata nel 2016 ha concluso

che l'uso di e-cig da parte dei fumatori sarebbe addirittura associato ad una minore probabilità di sconfiggere tale dipendenza: con la sigaretta elettronica vengono mantenute infatti la gestualità e la ritualità del fumare, due aspetti che indubbiamente favoriscono la dipendenza psicologica.

Per quanto riguarda i **non-fumatori**, invece, le sigarette elettroniche potrebbero rappresentare una potenziale fonte di problemi di salute, soprattutto per i giovani, tra i quali sono sempre più di moda. In Italia, nonostante sia vietata la vendita di dispositivi e liquidi di ricarica con o senza nicotina ai minori di 18 anni, l'impiego tra gli adolescenti è diffuso. Il rischio che potrebbe derivarne è il precoce avvicinamento alle sigarette tradizionali, senza contare che la nicotina può interferire con il corretto sviluppo neurologico.

In conclusione, i dati fin qui raccolti suggeriscono di mantenere un approccio molto cauto nei confronti delle sigarette elettroniche. Per chi cerca veramente nella sigaretta elettronica un aiuto per smettere di fumare una possibile alternativa potrebbero essere i cosiddetti "sostituti della nicotina" disponibili in farmacia come farmaci da banco, in varie formulazioni (vedi tabella a lato) e senza obbligo di ricetta medica. Questi prodotti rilasciano nell'organismo una quantità determinata di nicotina: la dose iniziale dipende dal numero di sigarette fumate ma deve essere ridotta progressivamente fino all'astensione. L'efficacia e la sicurezza di questi prodotti sono documentate da vari studi scientifici: tutte le formulazioni si sono dimostrate utili come supporto alla disassuefazione dal fumo raddoppiando o triplicando la percentuale di persone che, a distanza di un anno, si mantengono astinenti. Risultati migliori si ottengono quando questi dispositivi sono utilizzati con il supporto del proprio medico e/o farmacista, all'interno di un programma di disassuefazione più articolato.



	Vantaggi	Svantaggi	Modalità d'uso
Gomme da masticare es. Nicorette gomme 2 e 4 mg	Alta flessibilità nel dosaggio quotidiano; rapidità di azione; può contrastare il senso di fame	Eccessiva salivazione; affaticamento dei muscoli masticatori; problemi nei portatori di protesi	Masticare la gomma molto lentamente per almeno 30 minuti, interrompendo periodicamente la masticazione. Una masticazione troppo veloce può causare un assorbimento troppo breve della nicotina.
Pastiglie es. Niquitin Mini pastiglie 1,5 mg e 4 mg; Nicoretteicy 2 mg	Come sopra Minore salivazione e affaticamento dei muscoli masticatori; nessun problema nei portatori di protesi	La pastiglia non deve essere masticata, né ingerita intera; non bere né mangiare durante l'assunzione	Lasciare sciogliere lentamente in bocca (10-20 minuti) spostando la pastiglia da un lato all'altro della bocca fino a completo scioglimento.
Cerotti transdermici es. Niquitin cerotti 7-14-21 mg/24h Nicorette cerotti 10-15 mg/16 h	Concentrazione costante di nicotina nel sangue; non interferisce con l'attività quotidiana	Non mantiene la gestualità del fumare; minore flessibilità di dosaggio rispetto alle altre forme	La nicotina viene assorbita in quantitativo costante per 16 o 24h, dopo di che il cerotto va sostituito con uno nuovo in un'area diversa per evitare irritazioni.
Inalatore orale es. Nicorette Inal 15 mg	Elevata rapidità d'azione; riproduzione della gestualità del fumare; alta flessibilità di dosaggio	Mantiene la gestualità del fumare, ma non offre lo stesso appagamento di una sigaretta tradizionale	La cartuccia contenente la nicotina va inserita nel boccaglio e il dispositivo viene usato allo stesso modo in cui si fuma una sigaretta. La nicotina aspirata viene rapidamente assorbita attraverso la mucosa della bocca.
Spray oromucosale Es. Nicorettequick 1 mg/erogazione	Alta flessibilità nel dosaggio quotidiano; rapidità di azione	Non assumere cibo e bevande e non inalare il liquido durante l'assunzione	Puntando il beccuccio il più vicino possibile alla bocca, spruzzare una dose all'interno, evitando le labbra.