Le dipendenze giovanili sono un fenomeno complesso che coinvolge sempre più spesso l'uso combinato di tabacco, alcol e nuove tecnologie. Per prevenire è necessario conoscere.

Svapare: tendenza o dipendenza?

Conoscere le abitudini dei giovani e i rischi per la salute

Nel numero precedente di Sani&inForma abbiamo indagato meglio le cosidette **dipendenze digitali**, ovvero l'uso smodato delle nuove tecnologie, quali internet, social media e videogiochi, che può determinare conseguenze negative sulla salute fisica e psicologica di bambini e adolescenti. Se questo fenomeno, relativamente recente, ha catturato l'attenzione dei media nell'ultimo periodo, non bisogna sottovalutare i fenomeni di dipendenza più noti, quali il fumo e il consumo di alcol. Questi comportamenti continuano ad essere profondamente radicati nelle abitudini dei giovani, sia come forma di integrazione sociale, sia come meccanismi di reazione individuale allo stress o all'ansia.

I numeri

I dati più aggiornati arrivano dal progetto ESPAD Italia (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs), una ricerca sulle abitudini a consumare alcol, tabacco e sostanze psicotrope, da parte degli studenti e delle studentesse di età compresa fra i 15 e i 19 anni. In Italia la ricerca è a cura del Centro Nazionale delle Ricerche (CNR), ma si inserisce nell'omonimo progetto europeo, a cui partecipano 35 Paesi, e che consente di rilevare importanti informazioni sulle abitudini dei più giovani e sull'efficacia degli interventi di prevenzione.

Un dato positivo, per quanto limitato nel tempo, è il leggero calo dei consumi di tutte le droghe, a partire dal consumo di cannabis che, pur mantenendo il primato tra le sostanze illecite, risulta più basso rispetto al passato. A fronte di questa generale contrazione dei consumi illegali si affaccia con maggiore evidenza la diffusione di sostanze sintetiche, in particolare le cosiddette Nuove Sostanze Psicoattive (NPS) che preoccupano perché sono relativamente semplici ed economiche da produrre e, dal punto di vista chimico, molto eterogenee e quindi difficili da classificare.

Per quanto riguarda i prodotti legali, alcol e tabacco, i consumi rimangono stabili ed equiparabili tra maschi e femmine. L'alcol rappresenta la sostanza psicoattiva di più comune utilizzo tra i minorenni che, mediamente, ne fanno uso per la prima volta a 14 anni o meno. La grande maggioranza dei ragazzi tra i 15 e i 19 anni riferisce di aver consumato alcol e circa 4 su 10 dichiarano di essersi ubriacati almeno una volta nella vita. Se culturalmente il consumo è sempre stato legato a vino e birra, le preferenze dei giovanissimi si stanno modificando e vedono crescere superalcolici e alcol pre-mixati tra le scelte di consumo.

Per quanto riguarda il consumo di tabacco si registra una complessiva diminuzione del numero dei fumatori tradizionali, grazie anche alle politiche attuate negli ultimi due decenni. Tuttavia, nell'ultimo anno si è osservato un aumento della quota di giovani che hanno fumato prima dei 14 anni e l'Italia resta tra i Paesi ESPAD con la percentuale più alta di studenti che

Il consumo di tabacco resta tra le principali cause di mortalità prevenibile e continua a coinvolgere i più giovani, che spesso iniziano a fumare già durante l'adolescenza.

PER SAPERNE DI PIÙ

Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**

fumano (il 58% ha fumato almeno una volta nella vita e il 21% lo fa quotidianamente), senza contare la diffusa diversificazione dei prodotti a base di nicotina, ad esempio le sigarette elettroniche e i prodotti a base di tabacco riscaldato.

Non solo sigarette

Il mercato dei prodotti a base di nicotina ha subito negli ultimi decenni un'enorme dilatazione dell'offerta con la conseguente comparsa di modelli di consumo variegati che comprendono l'uso combinato di sigarette tradizionali con altri prodotti (due o più prodotti contemporaneamente), dimostrando come la nicotina risulti ancora ampiamente utilizzata.

Tra i prodotti preferiti dagli adolescenti ci sono le **sigarette elettroniche** (note anche come e-cig o vape) e i **prodotti a base di tabacco riscaldato** (Heated Tobacco Products, HTP) anche detti sigarette senza combustione. Le e-cig sono dispositivi alimentati a batteria che vaporizzano un liquido aromatizzato (chiamato e-liquid o liquido da svapo), producendo un aerosol che viene inalato. Gli HTP, invece, contengono foglie di tabacco che vengono inserite all'interno di un bruciatore elettrico che le riscalda a una temperatura controllata (generalmente tra i 250°-350°C, a differenza dei circa 900°C della sigaretta tradizionale), producendo un vapore che contiene nicotina e aromi, ma non le sostanze tossiche legate alla combustione, come catrame e monossido di carbonio.

La particolare attrattività di entrambi questi prodotti, soprattutto per i più giovani, è data dagli aromi, che coprono il sapore sgradevole della nicotina. Secondo le stime, oltre 1 milione e 200mila adolescenti, la metà degli studenti italiani, ha fatto uso almeno una volta di e-cig e circa un quarto ha fatto uso di HTP.

Recentemente anche in Italia sono diventate disponibili le **nicotine pouches** (o sacchetti di nicotina), piccoli sacchetti monouso di tessuto non tessuto (polipropilene) contenenti nicotina pura, aromi e altri additivi, senza tabacco. Si posizionano tra gengiva e labbro per rilasciare gradualmente nicotina attraverso la mucosa orale, ma non devono essere deglutiti. Vengono promossi come alternativa più sicura agli altri prodotti contenenti tabacco; tuttavia, rimangono dubbi legati alle concentrazioni di nicotina e ai problemi di salute orale, come irritazione o recesso gengivale e danni ai denti.

La grande diffusione di questi prodotti è anche associata a un diverso atteggiamento dei genitori, che sembrano essere più propensi a tollerare il consumo di e-cig e HTP rispetto alle sigarette tradizionali, probabilmente ritenendoli erroneamente meno dannosi per la salute.

Gli effetti sulla salute

È ormai noto che il consumo di tabacco è una delle principali cause di mortalità prevenibile ed è collegato a numerose patologie, tra cui malattie polmonari, cardiache, ictus e tumori, e contribuisce anche a condizioni di disabilità legate alla salute riproduttiva, immunitaria e orale.

Dalla letteratura scientifica emerge che è proprio l'adolescenza il periodo in cui i ragazzi iniziano a fumare, sviluppando una vera

e propria dipendenza da nicotina. La nicotina è una sostanza presente naturalmente nel tabacco in grado di creare rapidamente dipendenza, grazie alle sue proprietà psicoattive che agiscono sui circuiti cerebrali della ricompensa. Una volta assunta, si diffonde velocemente attraverso il sistema circolatorio, arrivando ai recettori nicotinici presenti nell'amigdala, la parte del cervello che regola le emozioni. L'attivazione di questi recettori determina il rilascio di neurotrasmettitori che provocano sensazioni di rilassamento, controllo di sé ed euforia, ma di breve durata; infatti, in meno di 2 ore la quantità di nicotina nel sangue si dimezza, provocando la necessità di assumerne altra. Si creano così i presupposti per lo sviluppo di una dipendenza sia fisica che psicologica; nei fumatori abituali, infatti, la presenza continuativa di nicotina causa l'assuefazione dei recettori. Inoltre, la nicotina ha effetti anche sul sistema cardiovascolare, determinando un aumento della frequenza cardiaca e vasocostrizione, associandosi a un aumento della pressione arteriosa.

Oltre alla nicotina, il liquido delle e-cig contiene eccipienti come il glicole propilenico e la glicerina vegetale che, quando riscaldati, possono decomporsi in sostanze tossiche come glicidolo, acroleina e formaldeide, responsabile di broncospasmo acuto e riconosciuta per le sue proprietà cancerogene nel lungo termine. Anche gli aromi, presenti sia nelle e-cig che nei prodotti a base di tabacco riscaldato, sono percepiti come innocui, ma possono causare effetti dannosi locali se inalati.

Smettere di fumare

Una scelta che fa bene nel tempo

Interrompere l'assunzione di nicotina e il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco porta significativi benefici sulla salute, a breve, medio e lungo termine. I benefici:

8 ORE	L'**ossigeno** contenuto nel sangue torna a livelli normali.
24 ORE	I **livelli ematici** del monossido di carbonio sono fortemente ridotti.
7 GIORNI	Ci si accorge di avere più fiato, più forza, **più energia**, più voglia di fare.
1 MESE	Migliora la **circolazione sanguigna**, si riduce il rischio di infezioni post-operatorie.
3 MESI	La **funzionalità polmonare** migliora; la tosse cronica inizia a ridursi.
5 ANNI	Il rischio di **eventi coronarici** maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori.
10 ANNI	Il rischio di sviluppare un **cancro al polmone** si è ridotto al 30 – 50% rispetto a quello di coloro che continuano a fumare, e continua a diminuire.
15 ANNI	Il rischio di morte per tutte le cause è **nuovamente simile** a quello di chi non ha mai fumato.

Altri **benefici** dello smettere di fumare sono: scomparsa dei cattivi odori, pelle e capelli più luminosi e denti più bianchi.
Affrontare un percorso di cambiamento non è una cosa semplice, soprattutto quando coinvolge abitudini consolidate nel tempo che spesso diventano inconsapevoli ed automatiche. Per farlo, ciascuno deve scegliere le modalità che più si adattano alle proprie necessità, anche con il **supporto** di strumenti e strutture dedicate, come i centri antifumo.

PER SAPERNE DI PIÙ
smettodifumare.iss.it