

# ▶ 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](http://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](http://www.nonfumatori.ch)

### **Altre informazioni e prospetti:**

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)