C. COMPRENSIONE DEL TESTO	25	

ATTENZIONE: IL TESTO CONTINUA FINO A PAGINA 3!

Sigaretta elettronica: cos'è, come funziona, perché fa male

La sigaretta elettronica rappresenta davvero un'alternativa più sicura alla sigaretta tradizionale? Aiuta a smettere di fumare?

Smettere di fumare è un viaggio nella propria volontà e nelle proprie debolezze. Ognuno di noi può trovarsi invischiato in un gioco sottile, dove ogni buona intenzione evapora al primo segnale di fragilità. Spesso chi non riesce a sconfiggere la dipendenza si affida alla sigaretta elettronica. Sono milioni le persone nel mondo che per smettere di fumare provano a passare dalla classica sigaretta al "vaping", spinte dalla convinzione che le sigarette elettroniche - chiamate anche svapo (da cui il verbo "svapare") o e-cig - non facciano male o che rappresentino un primo passo verso la rinuncia totale.

Secondo l'indagine DOXA del 2023, condotta dall'Istituto Superiore di Sanità, in Italia gli utilizzatori di sigarette elettroniche sono il 2,5% della popolazione. Dopo una tendenza che vedeva negli anni precedenti una diminuzione degli utilizzatori, questi ultimamente sembrano essere di nuovo in aumento (erano il 2,5% nel 2017, 2,1% nel 2018, ma 2,4% nel 2022). L'86% di chi usa la sigaretta elettronica è un fumatore duale (fuma sia sigarette tradizionali che elettroniche).

L'e-cig è un dispositivo progettato per inalare vapore che spesso contiene nicotina in dosi variabili. Rispetto alla sigaretta tradizionale funziona senza combustione, eliminando così alcuni dei danni associati alle tipiche sostanze cancerogene del fumo. Questo non significa però che sia innocua. La sigaretta elettronica è da non confondersi con la sigaretta a tabacco riscaldato, che è un ibrido tra sigaretta elettronica e sigaretta tradizionale, essendo costituita da un dispositivo elettrico che scalda il tabacco (e non un liquido come nel caso della sigaretta elettronica) per generare nicotina.

La storia della sigaretta elettronica ha inizio nei primi anni 2000, quando il farmacista cinese Hon Lik, fumatore incallito, perde il padre a causa di un tumore ai polmoni. Scosso dalla tragedia e stanco di non riuscire a smettere, Hon si mette al lavoro per creare qualcosa di nuovo, un'alternativa che possa soddisfare i fumatori senza le devastanti conseguenze della combustione. Nel 2003, dopo lunghe sperimentazioni, nasce il primo prototipo di sigaretta elettronica. A differenza delle sigarette classiche, questo dispositivo usa un liquido a base di nicotina che, attraverso una resistenza riscaldata, viene trasformato in vapore da inalare. Niente combustione, niente fumo: solo minuscole goccioline disperse nell'aria e un'esperienza che somiglia a quella del fumare.

Le prime e-cig vengono messe in commercio in Cina, poi, nel 2006, in Europa (in Italia dal 2010) e successivamente negli Stati Uniti. Il successo è immediato e presto la sigaretta elettronica diventa un'alternativa per milioni di fumatori alla ricerca di un modo per ridurre i danni del fumo. Che sia innocua, soprattutto a quel tempo, quando le evidenze scientifiche erano ancora poche, è convinzione diffusa. Del resto "*emette solo vapore acqueo. Come è possibile che il vapore acqueo faccia male?*", pensano in molti. Da lì in poi, l'industria del "vaping" esplode, con nuovi aromi, tecnologie sempre più sofisticate e un vasto pubblico di curiosi. Il liquido delle e-cigarette è costituito da una miscela di diverse

sostanze. I principali componenti sono: glicole propilenico e glicerolo, aromi per dare sapore al liquido e nicotina, che può essere presente in diverse concentrazioni per dare una sensazione simile al fumo di sigaretta tradizionale.

Le evidenze scientifiche più recenti sono concordi su questo punto: *sì, possono far male*. Sul "come" e sul "quanto", se "più o meno rispetto a quelle tradizionali", dipende da una serie di fattori: le sostanze presenti nel liquido, la temperatura raggiunta dalla resistenza, il materiale della resistenza, la frequenza con cui le si usa, se in combinazione o meno con le sigarette classiche. Andando ad analizzare le goccioline dell'*aerosol*, sono stati trovati metalli come nichel e cromo, associati a malattie del sistema nervoso e a problemi respiratori. Molto complesso è anche il discorso degli aromi. La varietà di marchi disponibili sul mercato, che offre una quantità impressionante di liquidi, aromi e additivi sempre nuovi, complica lo studio sulla tossicità di questi prodotti. Per farlo servono studi molto lunghi e approfonditi. È una delle ragioni per cui non possiamo ancora stabilire con esattezza quali siano gli effetti a lungo termine delle sigarette elettroniche. Su quelli a breve termine abbiamo però già parecchie ragionevoli certezze.

Tra gli effetti collaterali, in particolare a livello respiratorio, vengono annoverate tosse, gola secca e irritazione del cavo orale. Gli studi ci dicono, ad esempio, che il vaping potrebbe aumentare il rischio di asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Ma non è tutto. Studi recenti dimostrano che le e-cigarette hanno effetti immediati sulla salute cardiovascolare, aumentando frequenza cardiaca e pressione sanguigna. Attenzione, anche per gli "svapo" sono da considerarsi i ben noti effetti collaterali della nicotina. Questa sostanza, oltre a creare dipendenza così come accade con le "normali" sigarette, può favorire diabete, ipertensione, ansia, insonnia, irritabilità, influire sullo sviluppo del feto nelle donne in gravidanza e sullo sviluppo del cervello degli adolescenti.

Sappiamo ancora poco sugli effetti a lungo termine delle sigarette elettroniche. Difficile stabilire, ad esempio, quale sia l'effetto di questi nuovi prodotti sull'incidenza dei tumori, per i quali il periodo di latenza nell'uomo può arrivare anche a 20-30 anni (le sigarette elettroniche sono sul mercato "solo" da due decenni). Uno studio recente suggerisce che le sigarette elettroniche possano predisporre all'insorgenza dei tumori tanto quanto le sigarette tradizionali.

È chiaro ormai da tempo che il marketing delle e-cigarette ammicca ai giovani (e giovanissimi). «*L'industria delle sigarette elettroniche si rivolge ai bambini attraverso i social media e gli influencer, con oltre 16.000 gusti e un design seducente che attrae le giovani generazioni. Si registra un allarmante aumento dell'uso di questi prodotti tra i giovani, con tassi di utilizzo maggiori rispetto a quelli degli adulti in molti paesi*», denuncia l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Tra questi paesi spicca l'Italia: nonostante viga un divieto di vendita di sigarette elettroniche e prodotti a tabacco riscaldato ai minori di 18 anni, nel nostro paese c'è una vera e propria "emergenza adolescenti". I dati del "Global Youth Tobacco Survey" (GYTS), un sistema di sorveglianza condotto su adolescenti di età compresa tra 13 e 15 anni in 75 paesi nel mondo, rivela che nel 2019 l'Italia si è posizionata al primo posto mondiale per numero di adolescenti tra i 13 e i 15 anni che hanno provato le sigarette elettroniche almeno una volta (sono più della metà, il 55%). E, come abbiamo visto, dalla e-cig alla

sigaretta tradizionale il passo è breve, non a caso l'Italia ha anche un altro primato: è il paese europeo con la più alta prevalenza di sedicenni fumatori di sigarette tradizionali.

Adattato da: Marianna Monte, https://www.marionegri.it/magazine/sigaretta-elettronica (26.08.2025)