

► Le e-sigarette sono sicure?



► Le e-sigarette sono sicure?

A prima vista le e-sigarette non sembrano pericolose. Ma fare esperimenti con e-sigarette significa imparare i rituali del fumo. Infatti quando si fuma una sigaretta di tabacco ci si comporta quasi nello stesso modo. Quindi chi ha imparato il rito del fumare probabilmente arriva più facilmente di quanto si pensi a fumare sigarette di tabacco.

► Cosa sono le e-sigarette?

Le e-sigarette hanno un aspetto simile alle sigarette normali— Si tratta però di sigarette elettroniche, abbreviate in e-sigarette. Questi apparecchi sono composti di più parti:

Il liquido è composto di acqua, un solvente (glicole propilenico: additivo alimentare E 1520 e/o glicerina: additivo alimentare E 422), aromi ed eventualmente nicotina. Nel vaporizzatore un po' di liquido della cartuccia viene riscaldato per diventare vapore. La batteria fornisce la corrente per vaporizzare e il vapore viene aspirato attraverso il bocchino. Spesso vengono utilizzati gli aromi: di tabacco, di menta piperita, al sapore di frutta, caffè, vaniglia o cioccolato. Gli aromi servono a rendere le e-sigarette attraenti anche per i giovani.



- 1 Un bocchino
- 2 Un vaporizzatore elettronico
- 3 Una cartuccia del liquido sostituibile
- 4 Una batteria ricaricabile

► Provare e rimanere intrappolati?

Le sigarette di tabacco hanno una cattiva fama perché inducono alla dipendenza. Anche le star del cinema che fumano si mostrano in pubblico perlopiù senza sigaretta. Ma adesso ci sono sempre più star del cinema che si fanno vedere con una e-sigaretta in mano. Queste star diventano nuovi modelli che inducono i ragazzi a consumare le e-sigarette? Qualcuno di voi si chiede forse «Cosa c'è di

male a provare una e-sigaretta?». Ma cosa succede esattamente quando si fa un esperimento con e-sigarette? In fondo è solo una prova. Come tengo in mano la sigaretta in modo giusto? Come aspiro dal bocchino? Aspiro il vapore solo in bocca? O lo faccio scendere fino ai polmoni?

Chi ha consumato più volte e-sigarette ha già una buona dimestichezza col rito del fumo. Allora perché non fumare una sigaretta di tabacco invece di una e-sigaretta? O provare una e-sigaretta con nicotina? Semplicemente così, solo una volta.

È proprio questo il punto decisivo. È un dato di fatto: fra e-sigarette e sigarette di tabacco il passo può essere molto breve. Per cambiare, passare una volta da una e-sigaretta ad una sigaretta di tabacco sembra una cosa del tutto innocua. Ma molti ragazzi sono già scivolati sulla prima sigaretta. Lo sai che la nicotina ha la stessa capacità di creare dipendenza della cocaina e dell'eroina? Quanto prima i giovani provano a fumare, tanto più vi rimangono impigliati e iniziano a fumare regolarmente. Il 6,5 per cento dei 15enni fuma ogni giorno, senza differenze fra maschi e femmine.

Di questi, molti accendono la loro prima sigaretta già a casa o per strada, andando a scuola. Chi ha bisogno di una sigaretta già al mattino è già parecchio dipendente.

La nicotina rende dipendenti molto più in fretta di quanto molti pensino.

► Le e-sigarette fanno male?

Le e-sigarette sono presenti in Svizzera dal 2005 circa. Dieci anni sono un periodo breve per ricerche scientifiche di questo tipo. Per questo sappiamo solo poco sui rischi delle e-sigarette. È difficilmente valutabile quanto aspirare il vapore e i prodotti chimici in esso contenuti possa influenzare lo sviluppo delle vie respiratorie e dei polmoni.

Si sa che assumere il solvente glicole propilenico può provocare momentaneamente un'irritazione delle vie respiratorie. Che effetti abbia a lungo termine sulla salute aspirare glicole propilenico, non lo sappiamo ancora, perché mancano le ricerche necessarie.

Una cosa è però sicura: Se finora non hai fumato e adesso provi le e-sigarette con nicotina potresti diventare in fretta dipendente. Quando si fanno esperimenti con le sigarette di tabacco anche la nicotina di un'unica sigaretta può condurre già da sola alla dipendenza. Perché dovrebbe essere diverso con la nicotina di una e-sigaretta?

Importante è anche la sicurezza dei prodotti. In rapporto a questo, le e-sigarette si differenziano molto l'una dall'altra. Molti produttori poi si astengono dal dichiarare le singole sostanze contenute. Per i consumatori è però impossibile scoprire che cosa sia contenuto effettivamente nel prodotto acquistato. Proprio con le e-sigarette acquistate via internet la sicurezza del prodotto è spesso insufficiente.

► Ulteriori informazioni:

In www.at-svizzera.ch, alla voce «Facts» trovi una quantità di informazioni generali sulle e-sigarette e in generale su tabacco e fumo da approfondire da solo.

In «Shop» lei può scaricare le schede in PDF oppure richiederle stampate.

► Linea stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle

11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le altre lingue esiste un numero telefonico per ciascuna.

0848 189 189 romancio

0848 183 183 albanese


0848 184 184 porthogese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

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

CRIZI 
Associazione Svizzera
Non-Fumatori
via Sonvico 11 | 6952 Canobbio
tel. 091 940 44 45 | cellulare 079 240 01 01
asn@swissonline | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

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