



SAI CHE COSA SONO LE SIGARETTE ELETTRONICHE?

SIGARETTE ELETTRONICHE?

VAPOR



Le **sigarette elettroniche** (spesso abbreviate in **e-cig**, dall'inglese) sono dispositivi che permettono di inalare vapore, in genere aromatizzato con gusti diversi e **contenente quantità variabili di nicotina**. Questo vapore raggiunge l'apparato respiratorio senza che ci sia la combustione del tabacco.

Le sigarette elettroniche **consentono, pertanto, di assumere la nicotina** (la stessa sostanza che dà dipendenza in sigarette normali, sigari e altri prodotti del tabacco) e nello stesso tempo di avere un'esperienza tattile, olfattiva e gustativa che richiama quella del fumo.

Le sigarette elettroniche vengono indicate con tanti nomi diversi: "e-cigs", "ehookahs", "mods", "vaporizzatori a penna", "vapes", "sistemi a serbatoio" e "sistemi elettronici di erogazione della nicotina (ENDS)"; mentre per il loro utilizzo si utilizza spesso il termine "**svapare**".



900.000

utilizzatori



QUANTO SI SVAPA IN ITALIA?

Secondo il **Rapporto nazionale sul fumo 2019**, presentato dall'OSSFAD dell'Istituto Superiore di Sanità, **in Italia gli utilizzatori (abituali + occasionali) di sigarette elettroniche sono circa 900.000.**

LA RICETTA PERFETTA



Nicotina

Quantità variabile
tra 6 e 24 mg

Chi usa le sigarette elettroniche spesso non sa cosa contengono. Le e-cigs racchiudono una **quantità variabile di nicotina (in genere tra 6 e 24 mg)** in una miscela composta da acqua, glicole propilenico, glicerolo e altre sostanze, tra cui gli **aromatizzanti**.

Alcuni modelli non contengono nicotina, ma solo un vapore aromatizzato, la cui pericolosità va sottolineata. Negli **aromi contenuti nei vaporizzatori sono presenti sostanze chimiche** che – se presenti e ingerite con gli alimenti non provocano danni – ma se inalate non sono altrettanto sicure.

Inalare prodotti chimici aromatizzanti, infatti, può danneggiare i polmoni. In alcuni vaporizzatori che contengono aromi come il caramello, vi è presenza di diacetile e acetoina, sostanze che causano danni respiratori. Ed è proprio sugli aromatizzanti che le case produttrici fanno leva, lanciando sul mercato “gusti” sempre più accattivanti, spesso dopo aver effettuato ricerche di mercato sulle preferenze dei ragazzi della tua età.



Prodotti chimici aromatizzanti

Come diacetile e acetoina

I MODELLI *e-cig*



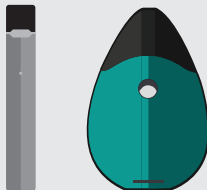
Molti sono i modelli in commercio.

Alcuni sembrano normali sigarette, sigari o pipe, altri assomigliano a chiavette USB o ad altri oggetti di uso quotidiano. Ci sono poi dispositivi più grandi, come quelli con sistema a serbatoio, detti "mods", che non assomigliano agli altri prodotti. Indipendentemente dalla loro forma, il dispositivo all'interno è lo stesso: una batteria, un elemento riscaldante e una cartuccia per contenere il liquido.

e-cigs | Usa e getta



e-cigs | Ricaricabili



e-cigs | All-in-one

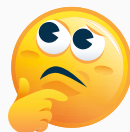


Tra i vari modelli, ne esistono alcuni **più pericolosi**, come quelli chiamati "JUUL". Tutte le sigarette elettroniche **JUUL possono contenere un alto livello di nicotina**.

Secondo il produttore, un singolo baccello JUUL contiene tanta nicotina quanto un pacchetto di 20 sigarette classiche. Questo tipo di modello è quello maggiormente venduto su internet, ma **circa i due terzi dei consumatori tra i 15 e i 24 anni non sanno che contiene nicotina**. Da inizio 2019, JUUL è disponibile anche sul mercato italiano in seguito alla rapida espansione avuta nel Regno Unito, negli Stati Uniti, in Francia, Germania, Svizzera e Russia.

LA DOMANDA DELLE DOMANDE

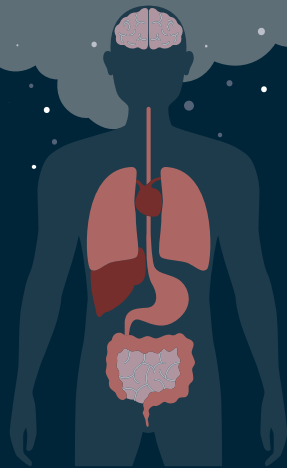
La sigaretta elettronica è meno dannosa di quella classica?



**Nonostante non producano combustione, le sigarette elettroniche non sono del tutto innocue!
E questo non significa che siano sicure.**

Generalmente, **l'aerosol delle sigarette elettroniche**, contiene meno sostanze tossiche rispetto al mix letale di 7.000 sostanze chimiche presenti nel fumo delle sigarette normali. **Tuttavia, non è innocuo.**

Può contenere sostanze nocive e potenzialmente dannose, tra cui nicotina, metalli pesanti come piombo, composti organici volatili e agenti cancerogeni.



QUALI SONO I DANNI SUL NOSTRO CORPO?

Lo **svaping porta nicotina al cervello in soli 10 secondi.**

Il cervello di un adolescente, il TUO CERVELLO, è ancora in fase di sviluppo e la dipendenza da nicotina lo può rendere più vulnerabile.

Ad esempio, ogni volta che viene creata una nuova memoria o viene acquisita una nuova abilità, vengono costruite connessioni più forti – o sinapsi – tra le cellule cerebrali. Il cervello dei giovani costruisce sinapsi più velocemente di quello degli adulti. La nicotina cambia il modo in cui si formano queste sinapsi. **Il consumo di nicotina può danneggiare le parti del cervello che controllano l'attenzione, l'apprendimento, l'umore, la gestione degli impulsi e avere effetti a lungo termine,** come una maggiore impulsività e disturbi dell'umore. Inoltre, la nicotina favorisce **ipertensione e diabete.**



Le **sostanze aromatizzate** contenute nelle e-cigs possono causare **DANNI POLMONARI GRAVI** come la bronchiolite obliterante o un vero e proprio danno polmonare fumo indotto, classificato come **EVALI** (*E-cigarette or Vaping, product use-associated Lung Injury*).



GLICOLE PROPILENICO
NICOTINA
GLICEROLO
ACQUA
AROMATIZZANTI



QUALI SONO I DANNI SUL NOSTRO CORPO?



Attenzione!

Recenti studi inglesi hanno dimostrato la presenza nei polmoni dei fumatori passivi di alcune sostanze presenti nel vapore delle e-cigs (es. THC).

Bambini e adulti sono stati avvelenati deglutendo, respirando o assorbendo il liquido delle sigarette elettroniche attraverso la pelle o gli occhi. A livello nazionale, sono aumentate le segnalazioni ai centri antiveleni di intossicazioni nei bambini (di età pari o inferiore a 5 anni) causate dalle sigarette elettroniche.



PERCHÉ FUMI?

Fermati un attimo e chiediti perché "svapi" o perché vorresti iniziare. Le risposte possono essere tante: non sapevo fosse dannoso, tutti i miei amici fumano, fa figo, voglio sembrare più grande...

Qualsiasi sia la tua motivazione, prova a pensare a quali **danni potresti arrecare al tuo corpo**, tenendo presente che possono non comparire subito e che molto probabilmente si manifesteranno nel tempo, come un ospite non proprio gradito.

Ricorda che, se dentro il tuo dispositivo c'è la **nicotina**, questa può causare **dipendenza**.

Inoltre, **intorno a te ci sono persone, potresti danneggiarle con la tua scelta!**

Ti offrono
una e-cig,
ecco alcuni
spunti

**“No, grazie” o
“No, non fa per me”.**

**Parlane con un amico informato,
un genitore o un adulto di fiducia**

Cambia argomento.



WALCE Onlus

c/o SSD Oncologia Polmonare
Regione Gonzole, 10
10043 Orbassano (TO)

info@womenagainstlungcancer.eu
www.womenagainstlungcancer.eu

Seguici su



Telefono Verde contro il Fumo
800554088

OSSERVATORIO FUMO, ALCOL E DROGA
www.iss.it/ofad

Servizio nazionale, anonimo e gratuito attivo
dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 16.00