



**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*



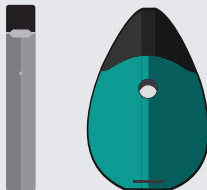
## Molti sono i modelli in commercio.

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

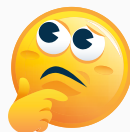


Tra i vari modelli, ne esistono alcuni **più pericolosi**, come quelli chiamati "JUUL". Tutte le sigarette elettroniche **JUUL possono contenere un alto livello di nicotina**.

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

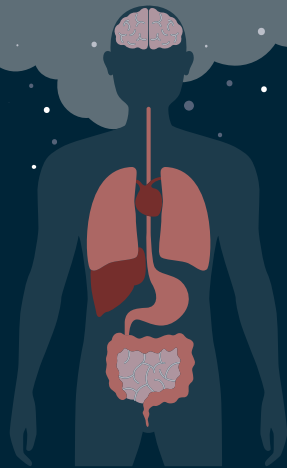
**La sigaretta elettronica è meno dannosa di quella classica?**



**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](mailto:info@womenagainstlungcancer.eu)  
[www.womenagainstlungcancer.eu](http://www.womenagainstlungcancer.eu)

Seguici su



Telefono Verde contro il Fumo  
**800554088**

OSSERVATORIO FUMO, ALCOL E DROGA  
[www.iss.it/ofad](http://www.iss.it/ofad)

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