

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

Sigaretta elettronica

SI O NO?

Dal 23 aprile 2013 è scattata l'ordinanza del ministro della Salute sui limiti di età per la vendita delle sigarette elettroniche: l'acquisto di e-cig è vietato ai minori di 18 anni. Per quanto riguarda il fumo su trasporti e luoghi pubblici non esiste ancora un regolamento nazionale: l'iniziativa viene lasciata alle amministrazioni locali, ai vettori dei mezzi di trasporto, a chi gestisce esercizi pubblici, anche se prevale la tendenza che equipara la sigaretta elettronica a quelle tradizionali.

Alcuni giorni fa, durante una partita di Champions League, non si poteva fare a meno di notare il messaggio che, dai cartelloni pubblicitari posti a bordo campo, invitava a "fumare digitale". L'obiettivo dei promoter pubblicitari era naturalmente focalizzare l'attenzione sull'ormai famosa, o famigerata (dipende dai punti di vista) "sigaretta elettronica" della quale tanto si parla nel bene e nel male. Ciò che salta agli occhi in questo aneddoto è la contraddizione tra la promozione di un'abitudine di sicuro non salutare, il fumo appunto, e il luogo nel quale lo si fa e cioè una manifestazione sportiva ai massimi livelli e per di più in un contesto internazionale.

Ma com'è possibile coniugare il fumo, ancor ch'è digitale, con lo sport? Che cos'è la sigaretta elettronica? A quale utenza essa si rivolge? E infine, può essere un valido aiuto per chi vuole smettere di fumare o è un ostacolo per chi ha deciso di farlo?

Come spesso accade, le "mode" che si diffondono nelle società, e i loro promotori, sono molto più rapidi nel procedere di chi dovrebbe essere preposto al loro controllo e alla loro regolamentazione, anche quando queste riguardano

no la salute dei consumatori.

Il vuoto legislativo che si sono trovati davanti coloro i quali hanno deciso di investire sulla sigaretta elettronica, ha consentito che essa si diffondesse così rapidamente al punto che a tutt'oggi non esiste una normativa e/o regolamentazione chiara sul suo uso, commercializzazione o consumo ad eccezione del divieto della vendita ai minori di 18 anni di recente emanazione da parte del Ministero della Salute.

Oggi l'e-cig (così si chiama in gergo anglosassone) la si può trovare nelle più svariate attività commerciali (dal ferramenta al tabaccaio) anche se, sono sempre più frequenti i negozi monomaterici specializzati, espressione a volte di grandi multinazionali. A questa anarchizzazione della diffusione bisogna aggiungere poi, i pareri degli esperti o presunti tali, sulla nocività o meno per la salute, spesso contrastanti e poco basati, proprio perché scarsamente presenti, su studi scientifici controllati.

Ecco spiegato come mai in questo stato "confusionale" dell'arte il fumo digitale lo si ritrova tranquillamente dalle pagine dei quotidiani ai bordi degli stadi.

Ora cerchiamo di capire cos'è e come è fatta una e-cig.

In breve si tratta di un congegno elettronico composto da una batteria ricaricabile che alimentando un vaporizzatore, riscalda una miscela liquida contenuta in un serbatoio e composta solitamente da glicerolo, glicole propilenico, acqua, nicotina in quantità variabile e aromi alimentari a scelta, generando vapore e dando così una sensazione simile a quella che si prova inalando il fumo con il vantaggio di non venire a contatto con i prodotti della combustione come il catrame o gli idrocarburi policiclici aromatici responsabili del danno oncologico da fumo tradizionale.

Almeno sul meccanismo d'azione quindi, la sigaretta elettronica produrrebbe meno danno anche

se contiene in ogni caso almeno due

elementi riconosciuti dannosi come il glicole propilenico che è un componente dell'antigelo e la nicotina che è riconosciuta dall'OMS come sostanza che provoca dipendenza psichica, mentre ancora non è chiaro se l'uso cronico delle altre sostanze aromatizzanti possa risultare tossico a distanza.

Questo se si resta nell'ambito di prodotti certificati dal marchio CE e garantiti da società regolarmente registrate che possano dimostrarne la tracciabilità.

Fanno parte della cronaca recente, infatti, i sequestri eseguiti dai carabinieri del NAS di ingenti quantità di liquidi di ricarica che, non avendo nessuna certificazione, contenevano sostanze nocive in proporzioni di gran lunga superiori a quelle consentite.

Ma allora chi è il candidato ideale, se c'è ne uno, al fumo digitale?

Oggi in Italia ci sono circa 12 milioni di fumatori e, tra questi, circa 2 milioni hanno avuto un'esperienza con una e-cig. Con questa enorme platea di potenziali utenti le ditte specializzate del settore già possono contare su un volume d'affari che supera i 100 milioni di euro ma che ha enormi prospettive di crescita.

In effetti, al suo debutto, la sigaretta elettronica si rivolgeva soprattutto a coloro che avevano intenzione di smettere di fumare avendo acquisito la consapevolezza che tale abitudine comportasse un danno sia fisico che economico per la propria persona.

Il fumo digitale, infatti, si propone di aiutare il fumatore incallito dallo stacco dalle "bionde" tradizionali senza grossi traumi e con una dissuefazione lenta e graduale gestibile in modo autonomo, dal momento che il dosaggio della nicotina nelle cartucce ricaricabili è modulabile.

Se da un lato c'è un indubbio vantaggio a eliminare l'inalazione dei prodotti della combustione e ridurre l'assorbimento di nicotina, tutto ciò però va in contrapposizione ai programmi di dissuefazione dal fumo messi in atto dai centri specializzati con il rischio di vanificarne i risultati.

Proprio quest'ultimo punto tentiamo di analizzare ora e cioè se l'avvento della sigaretta elettronica ha portato o porterà vantaggi nella lotta al fumo.

I programmi di contrasto al fumo prevedono innanzitutto una ferma volontà del fumatore a smettere. Da questo punto fermo si comincia un percorso di valutazione e assistenza medica e psicologica con o senza supporto farmacologico che nel giro di qualche mese si prefigge di raggiungere l'astensione dal fumo con percentuali di riuscita che vanno dal 40% a 60% nei centri che adottano programmi validati.

I promotori della sigaretta elettronica hanno la pretesa di raggiungere un risultato analogo, affidando la gestione stessa del percorso al fumatore, che, in base alle sue esigenze, dovrebbe modulare in modo programmato l'assorbimento della nicotina.

Peccato che gli studi scientifici, in questo caso esistenti e pubblicati su riviste mediche internazionali, abbiano dimostrato che l'autogestione nel liberarsi dal fumo ha risultati positivi in solo il 3% dei casi.

Tutto ciò è facilmente comprensibile se

si considera che ci sono almeno due elementi che l'e-cig non solo non elimina ma al contrario conserva e riproduce: la nicotina e la gestualità.

In effetti la nicotina è presente, anche se in quantità variabili, nella maggior parte delle cartucce che alimentano le sigarette elettroniche e il suo assorbimento seppur in modo diverso dalle sigarette tradizionali è comunque presente e contribuisce a reiterare lo stato di dipendenza psichica. In secondo luogo la gestualità dell'atto di fumare è essa stessa una manovra che, anche se in modo istintivo, genera una sorta di "memoria" cerebrale che rinforza la necessità del gesto. Le conclusioni che si possono trarre da questa breve riflessione sono dunque che:

il vuoto normativo e la scarsa regolamentazione ha generato soprattutto confusione e incertezza intorno al mondo del fumo digitale.

Nel variegato mondo delle sigarette digitali bisogna scegliere, per chi ne volesse entrare a far parte, in modo consapevole e documentato, preferendo prodotti tracciabili e garantiti dal marchio CE e facendo attenzione a non incorrere in quei prodotti che vengono immessi sul mercato in modo semi clandestino e che potrebbero provocare seri danni alla salute.

Il consumatore ideale della sigaretta elettronica dovrebbe essere quel fumatore incallito che non riuscendo a fare a meno né della ritualità gestuale del fumo né di pur minime dosi di nicotina, riuscisse almeno, eliminando le sigarette tradizionali, ad eliminare una parte dei prodotti nocivi contenuti in esse salvaguardando in parte la propria salute, il proprio portafoglio e l'ambiente.

Infine, l'uso della sigaretta elettronica come strumento di supporto a un percorso di dissuefazione dal fumo è controverso e non validato proprio per i motivi sopra descritti. Essa, infatti, non contrasta alcuni elementi essenziali che contribuiscono a generare dipendenza.

Al contrario, essendo una moda, come tale potrebbe essere seguita dalle giovani generazioni che volessero avvicinarsi al fumo senza subirne i divieti che su esso prevede la legge, come quello sui locali pubblici, illudendosi di stare al riparo da danni alla salute.

Il consiglio, dunque, che resta sicuramente sempre valido è quello di non fumare o se si vuole smettere, di rivolgersi a un "Centro antifumo" della propria ASP.

Dr Rocco Ferraro



Dr Rocco Ferraro
Centro Antifumo
Cardiologia ed UTI
Ospedale Castrovillari (CS)

