

## Sigarette e shisha elettroniche: un modo «sano» di fumare?



## Che differenza c'è tra le sigarette e le shisha elettroniche?



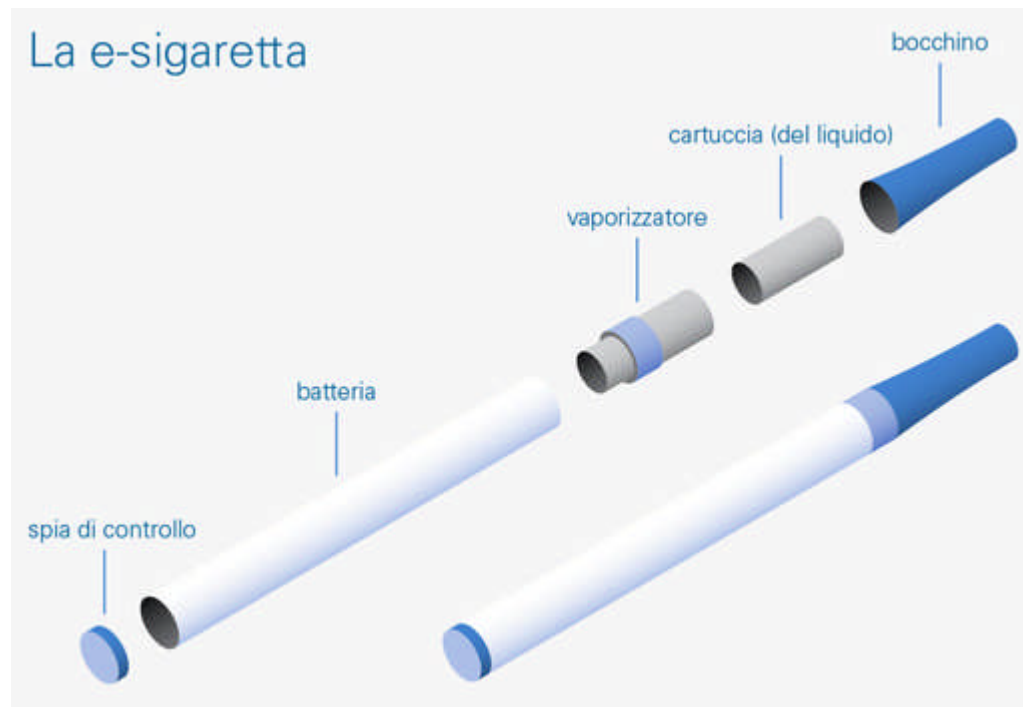
Le sigarette elettroniche assomigliano a una normale sigaretta.



Le shisha elettroniche sono generalmente più grandi e potenti e il loro aspetto non ricorda le normali sigarette.

2

## Da quali componenti sono costituite le sigarette e le shisha elettroniche?



3

Le sigarette e le shisha elettroniche sono costituite da un bocchino, una batteria ricaricabile, un vaporizzatore elettrico e una cartuccia. Nella cartuccia si trova il liquido di ricarica. Aspirando attraverso il bocchino, si attiva il vaporizzatore, il liquido si vaporizza e può quindi essere inalato.

# Che cosa contengono le sigarette elettroniche?

4

I componenti principali dei liquidi delle sigarette elettroniche sono:

- glicole propilenico e/o glicerolo;
- sostanze aromatiche;
- nicotina, una sostanza che crea dipendenza, ma che non è presente in tutti i liquidi per sigarette elettroniche.

Nei liquidi sono state rinvenute anche sostanze tossiche e in parte cancerogene.

I liquidi non riportano molte informazioni sulle sostanze di cui sono composti. Tali sostanze possono variare molto da un prodotto all'altro. La quantità di sostanze nocive inalate dipende anche dal modello di sigaretta e shisha elettronica che si usa.

# Le sigarette elettroniche sono nocive per la salute?

5

Il consumo di sigarette elettroniche può provocare temporanei disturbi alla salute, come:

- irritazioni alle vie respiratorie;
- irritazioni agli occhi;
- mal di testa.

Non è invece ancora noto se il consumo prolungato di questi prodotti possa avere ripercussioni sulla salute dei fumatori e di chi sta loro attorno.

## Le sigarette elettroniche portano a dipendenza?

6

È difficile sapere se i liquidi delle sigarette e delle shisha elettroniche contengano nicotina o meno. Ed è proprio la nicotina – una potente neurotossina che agisce sulle cellule del sistema nervoso e altresì contenuta nelle normali sigarette – a rendere dipendenti dal fumo.

La dipendenza non ha comunque a che vedere solo con le sostanze inalate, ma anche con un comportamento ben preciso, con l'azione del fumare in sé, che accomuna i fumatori di normali sigarette e quelli di sigarette e shisha elettroniche. Quindi si può sviluppare una dipendenza anche all'atto di «inalare» con le sigarette elettroniche.

## Ecco cosa sappiamo su sigarette e shisha elettroniche:

7

<http://www.srf.ch/konsum/tests/kassensturz-tests/e-zigaretten-im-test-so-gefaehrlich-sind-sie-wirklich>

<http://www.srf.ch/konsum/services/die-giftstoffe-in-der-e-zigi-und-ihre-wirkung>