

## Un confronto tra sigarette elettroniche e shisha elettroniche – un modo «sano» di fumare?



# Cosa sono le sigarette elettroniche?

2

Alcuni modelli sono denominati sigarette elettroniche, altre sisha elettroniche. Essenzialmente sono lo stesso. Esistono tre generazioni di sigarette elettroniche:

1a generazione: gli apparecchi sono simili alle normali sigarette.

2a e 3a generazione: funzionano con fluidi, che il consumatore può miscelare personalmente. Nella 3a generazione l'effetto della nicotina è più rapido.

Esistono anche sigarette elettroniche con Pod Mod. Particolarmente nota è la marca Juul, che contiene sali di nicotina, in grado di provocare rapidamente una forte dipendenza.

# Cosa sono le sigarette elettroniche?

1a generazione



2a generazione

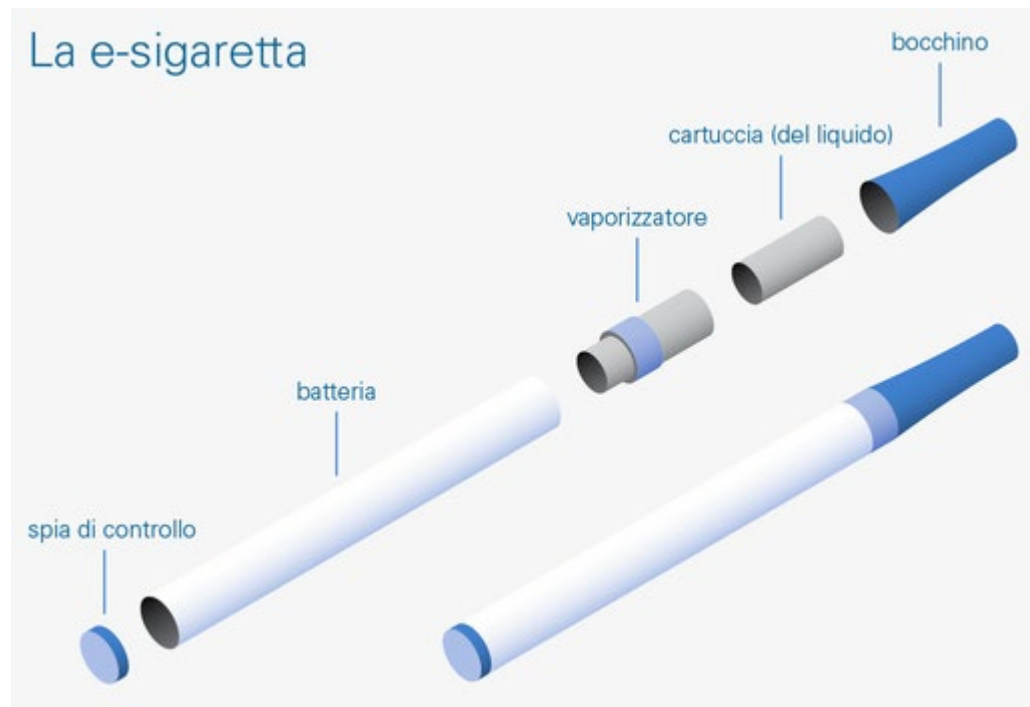


3a generazione<sup>3</sup>



Juul

# Da quali componenti sono costituite le sigarette elettroniche?



4

Le sigarette 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?

5

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. La qualità può variare notevolmente in base al prodotto. La quantità di sostanze nocive inalate dipende anche dal modello di sigaretta che si usa.

# Le sigarette elettroniche sono nocive per la salute?

6

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

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

Il consumo di sigarette elettroniche può causare danni a carico di polmoni e vie respiratorie.

# Le sigarette elettroniche portano a dipendenza?

7

È difficile sapere se i liquidi delle sigarette 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 elettroniche. Quindi si può sviluppare una dipendenza anche all'atto di «inalare» con le sigarette elettroniche.

# Ecco cosa sappiamo su sigarette e shisha elettroniche:

8

## Dossier di Dipendenze Svizzera (in lingua francese e tedesca):

<https://shop.addictionsuisse.ch/de/tabak-nikotin/139-320-factsheet-dossier-nikotinprodukte.html>

## Presenza di posizione della Lega polmonare rispetto alle sigarette elettroniche (in lingua francese e tedesca):

[https://www.lungenliga.ch/fileadmin/user\\_upload/LLS/02\\_HauptNavigation/01\\_LungeSchuetzen/Tabak\\_und\\_Nikotin/190604\\_E-Zigarette\\_A4\\_d.pdf](https://www.lungenliga.ch/fileadmin/user_upload/LLS/02_HauptNavigation/01_LungeSchuetzen/Tabak_und_Nikotin/190604_E-Zigarette_A4_d.pdf)