

## Le sigarette elettroniche meglio del tabacco

Le nuove ricerche dimostrano che la presenza di cancerogeni è inferiore rispetto alla combustione delle classiche «bionde»  
Il vaping è stato perfino incluso nelle campagne sanitarie del Regno Unito come una delle strategie utili per smettere di fumare

di **UMBERTO TIRELLI**



■ Sebbene non siano prive di tossicità, l'evidenza è inequivocabile: fumare sigarette elettroniche è molto più sicuro che fumare le sigarette tradizionali. Ma la disinformazione e l'allarmismo possono portare ancora molti fumatori, che non riescono a smettere di fumare, a pensare di non passare alle sigarette elettroniche. Come è ben evidenziato da **Linda Bauld**, professore di politica sanitaria dell'Università di Stirling, nel Regno Unito e direttore del Centro britannico per gli studi sul tabacco e alcol, pubblicando un importante articolo sul *Guardian* del dicembre scorso. Nello scorso anno, più che in tutti gli altri, le prove che l'utilizzo delle sigarette elettroniche è molto più sicuro che continuare a fumare le sigarette tradizionali, si stanno accumulando. Il 2017 ha visto la pubblicazione del primo studio a lungo termine sul vaping, che confrontava l'esposizione tossica tra persone che hanno smesso di fumare e che hanno utilizzato questo prodotto per una media di 16 mesi, confrontate con coloro che hanno continuato a fumare. Finanziato dalla Cancer research Uk, lo studio ha riscontrato una forte riduzione dei carcinogeni e di altri composti tossici nei vaper, confrontati con i fumatori, con il rischio di sviluppare un tumore da vaping di circa l'1% di quello da fumo da sigarette tradizionali.

Le sigarette elettroniche sono meno pericolose delle sigarette tradizionali perché inalare tabacco bruciato con la carta è estremamente pericoloso per la salute umana. Se si rimuovesse la combustione, il rischio si ridurrebbe nettamente. Questo non significa

che le sigarette elettroniche siano prive di pericoli. Ma significa che possiamo essere abbastanza sicuri che, passando dal fumo di sigaretta tradizionale al vaping, possiamo avere dei benefici alla salute.

Questi nuovi studi e altri hanno influenzato la politica, almeno in Gran Bretagna. In Inghilterra, un importante consenso approvato da molte organizzazioni sanitarie esiste già dal 2016, incoraggiando i fumatori che non riescono a smettere di provare il vaping. Quest'anno altre organizzazioni, quali il Royal college of general practitioners e la British medical association, hanno pubblicato nuovi report che indicano le sigarette elettroniche come scelte positive per i fumatori che cercano di smettere. Inoltre, per la prima volta, la Public health England ha incluso le sigarette elettroniche nei programmi pubblicitari di *Stoptober*, una campagna annuale per smettere di fumare. In Scozia, un grande numero di organizzazioni guidate da Health Scotland ha pubblicato una dichiarazione chiarendo che il vaping è decisamente più sicuro che il fumo di sigaretta e questa pubblicazione è anche supportata dallo Scotland's chief medical officer.

Fuori dalla Gran Bretagna, molte nazioni proibiscono le sigarette elettroniche e il loro utilizzo può risultare addirittura in multe o anche incarceramenti per i vaper e i rivenditori. Anche se gradualmente questo sta cambiando. Il 2017 ha visto un completo cambiamento della posizione della Nuova Zelanda su questi dispositivi e le loro nuove politiche sono molto simili a quelle in essere in Gran Bretagna. Anche nella Corea del Sud è stata riportata una riduzione del numero di fumatori di sigarette tradizionali e un contemporaneo aumento del nu-

mero di vaper. Pure il Canada sta legalizzando le sigarette elettroniche, anche se i dettagli di questi quadri normativi sono ancora in via di svolgimento. Queste nazioni stanno seguendo le evidenze della ricerca e altre potrebbero seguire il loro esempio.

Una delle principali ragioni di prudenza in molti Paesi è la paura che il vaping porti al fumo, in particolare nei giovani. Quest'anno abbiamo visto delle ricerche che suggeriscono che alcuni adolescenti che hanno sperimentato il vaping hanno poi continuato a fumare quando sono stati seguiti un anno dopo, e questo includeva alcuni studi dal Regno Unito. Eppure questi studi non possono dimostrare che è stato l'atto di provare una sigaretta elettronica che ha portato poi al fumo di sigaretta: molti altri fattori potrebbero spiegare questo, compreso il semplice fatto che il tabacco è ancora ampiamente disponibile.

Il 2017 ha visto la pubblicazione del più grande studio al mondo di giovani (tra cui oltre 60.000 adolescenti) e di vaping. Si è scoperto che mentre si stava verificando la sperimentazione di questi prodotti, l'uso regolare da parte di adolescenti che non avevano mai fumato rimane molto basso, a meno dell'1%. Nel frattempo nel Regno Unito e in molti altri Paesi come gli Stati Uniti, i tassi di fumo dei giovani continuano a diminuire a un ritmo incoraggiante. Se il vaping stava causando il fumo, queste tendenze si sarebbero invertite.

Quindi, cosa dovrebbe fare il fumatore medio con le continue controversie e la stampa apparentemente insaziabile riguardo alle e-sigarette? A chi dovrebbero credere? Esistono buone fonti di informazione, ma non sono abbastanza prominenti. Abbiamo bisogno di informazioni pubbli-

che chiare, da fonti attendibili, per gridare al di sopra del rumore e fornire i fatti. E questi sono i fatti. Se sei un fumatore, la cosa migliore che puoi fare per la tua salute e per la salute di chi ti circonda è smettere di fumare. Se decidi di smettere di fumare, è un'ottima scelta e nessuno dovrebbe criticarti per questa scelta. Ma se non riuscisci a smettere perché, nonostante la tua buona volontà, sei dipendente dalla nicotina (questo è il problema che induce molti fumatori a continuare a fumare), puoi passare tranquillamente alle sigarette elettroniche, che ti possono dare la nicotina (ma anche no) ma certamente non tutte le sostanze cancerogene che sono invece presenti nella sigaretta tradizionale.

È evidente, infatti, che bruciare come nelle sigarette tradizionali tabacco e carta provoca un notevole numero di sostanze cancerogene, mentre il riscaldare la nicotina no. Speriamo che anche in Italia si arrivi al più presto a un'inversione di tendenza riguardo alle sigarette elettroniche, anche perché non vorrei essere nei panni di chi induce le persone che fumano a continuare a farlo e quindi a sviluppare tumori del polmone e tante altre malattie ben conosciute, come ben sottolineava il mai abbastanza compianto **Umberto Veronesi**. Infine, va rafforzata la politica della riduzione del danno, che si deve adottare per contrastare il fenomeno catastrofico delle patologie sempre più numerose associate al fumo delle sigarette tradizionali, come è avvenuto nel Regno Unito con la politica della disponibilità di siringhe pulite, per contrastare con successo la diffusione dell'infezione da Hiv/Aids nei tossicodipendenti, ma che non è avvenuta allora in Italia portando a morte per Hiv/Aids tanti eroinomani.

www.umbertotirelli.it  
www.clinicamede.it

© RIPRODOTTI CON PERMESSA



*In molti Paesi  
sono sconsigliate  
Si teme che inducano  
i minori al vizio*

*In Italia divieti  
e tasse sui liquidi  
di ricarica. Si spera  
in un cambio di rotta*



**ASSOLTE** Una ragazza fuma una sigaretta elettronica. Non è priva di tossicità, ma è un passo in avanti rispetto alla sigaretta tradizionale

