

Tradotto a cura della Italian Pediatric Respiratory Society (S.I.M.R.I) dalla Dr.ssa Paola Alga (Dipartimento di Scienze per la Promozione della Salute e Materno Infantile "G. DI'Alessandro", Università degli Studi di Palermo)

Vaping/Sistemi elettronici di rilascio della nicotina

Vaping è la parola usata per descrivere l'utilizzo di un sistema elettronico di rilascio di nicotina, chiamato così per la nuvola di aerosol che si produce durante il suo utilizzo.



Cos'è un ENDS (Electronic nicotine delivery system)?

ENDS è l'acronimo usato per comprendere tutti i diversi tipi di dispositivi elettronici usati per fumare. A volte, questi dispositivi possono somigliare alle sigarette vere e possono contenere vari quantitativi di nicotina. Sono alimentati da una batteria che genera calore grazie al quale un liquido viene trasformato in vapore (aerosol) che viene poi inalato.

I prodotti ENDS possono avere diverse forme, misure nomi, creando spesso confusione e difficoltà nel capire di cosa si tratti. Di seguito, una lista delle più comuni sigarette elettroniche di cui si sente parlare:

- *Sigarette elettroiche (E-Cig)*

Questi dispositivi hanno l'aspetto delle sigarette tradizionali, dal momento che sono fornite di una luce incandescente alla fine e sono disegnate per sembrare delle vere sigarette. Alcune sono usa e getta, altre sono ricaricabili con cartucce di liquido (e-liquid) sostituibili. Funzionano grazie al calore prodotto dall'aria aspirata o soffiata attraverso di esse da una persona

- *Altri dispositivi*

Ci sono molti altri tipi di sigarette elettroniche con diverse forme e di diverse misure. Molti di questi prodotti non sembrano delle sigarette. Alcuni esempi sono: *Vape Pens, Vape Boxes, E-Hookah, Hookah*

Pen, Hookah Stick, Shisha Stick, Mechanical Mods, E-Cigar, E-Pipe.

- *Soluzioni di nicotina concentrata*

Le soluzioni di nicotina concentrata utilizzate in questi dispositivi sono dette e-liquid o e-juice. Generalmente, contengono il propilene glicole o la glicerina vegetale come conservante, insieme a vari aromi.

Gli ingredienti spesso variano a seconda della marca e per ciascuno prodotto elettronico. Al momento, sono veramente poche le norme che controllano come questi prodotti siano fatti e pubblicizzati. Questo fa sì che la purezza e la qualità possano variare molto.

Contengono sostanze assuefanti?

La maggior parte degli ENDS contiene nicotina. La nicotina è tra le principali sostanze conosciute in grado di produrre assuefazione ed è la stessa nicotina presente nei prodotti del tabacco. La dipendenza dalla nicotina ti porta ad avere bisogno di introdurre nicotina nel corpo. Il tuo corpo dipende da essa e potresti soffrire di sintomi molto fastidiosi, che dipendono dal fatto che tu non abbia assunto abbastanza nicotina o non lo abbia fatto abbastanza spesso. Attualmente il contenuto di nicotina potrebbe variare da prodotto a prodotto e dai contenuti etichettati.

Cosa bisogna sapere degli aromi?

Ad oggi sono disponibili circa 1000 differenti aromi. I più popolari tra i giovani sono quelli

al sapore di frutta e di caramelle. Sebbene questi aromi siano stati etichettati come sicuri da assumere mediante pasti, la maggiore preoccupazione che resta è su cosa accada quando li introduciamo, inspirando, nei nostri polmoni. Alcuni sono noti per causare irritazioni respiratorie ed effetti tossici sul tessuto polmonare.

FATE ATTENZIONE!

Gli E-liquid devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini. L'avvelenamento da nicotina potrebbe essere letale per i bambini come per gli adulti. Un cucchiaino di nicotina può uccidere un bambino di circa 18 chili.

Sono sicuri?

La risposta è semplice: NO. Nell'aerosol degli ENDS sono stati rilevati sia tossine derivate dal tabacco che agenti carcinogeni, così come piccole particelle di metallo pesante. Riscaldare la soluzione di nicotina può produrre altre tossine e carcinogeni. La loro sicurezza a lungo termine non è nota, e ci sono motivi sufficienti per essere preoccupati.

Possono essere utili per aiutare qualcuno a smettere di fumare?

Alcune persone dichiarano di aver smesso di fumare usando la sigaretta elettronica. In realtà, recenti studi non sono stati in grado di dimostrare che queste possono aiutare le persone a smettere di fumare. Dobbiamo tenere in mente che questi prodotti non sono sottoposti a regolamenti o standard che supervisionino la loro produzione e i loro contenuti, per cui potrebbero non essere in linea con gli standard di qualità, sicurezza ed efficacia cui invece sono sottoposti i prodotti certificati per smettere di fumare come i cerotti, le chewing gum e le pastiglie alla nicotina.

Si possono usare ovunque?

Gli ENDS producono un aerosol che può e fa esporre chi ci sta intorno: proteggi la tua famiglia e i tuoi amici. Se usi la sigaretta elettronica, fallo fuori e ben lontano dalle altre persone. Molto stati hanno già emanato leggi che proibiscono di usare questi dispositivi in luoghi dove non si può fumare. Non si possono usare a bordo degli aerei.

Piano d'azione

- Evita l'uso degli ENDS. Limita l'esposizione ai suoi vapori
- Tieni il liquido alla nicotina al di fuori della portata dei bambini
- Se stai cercando di smettere di fumare parla con il tuo medico dei farmaci che possono aiutarti per superare l'assuefazione da nicotina
- Se stai cercando di smettere o se sai aiutando qualcuno a smettere, rivolgiti al numero verde nazionale italiano contro il fumo: 800-554088

Autori: Patricia Folan, RN, DNP, CTTS, Andrea Spatarella, DNP, RN, FNP-BC, Daniel Jacobsen, MS NP-C, Harold J. Farber, MD, MSPH

Testo originale:

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/vaping-electronic-nicotine-delivery-systems.pdf>