

Sigarette Elettroniche

Quale bilancio?

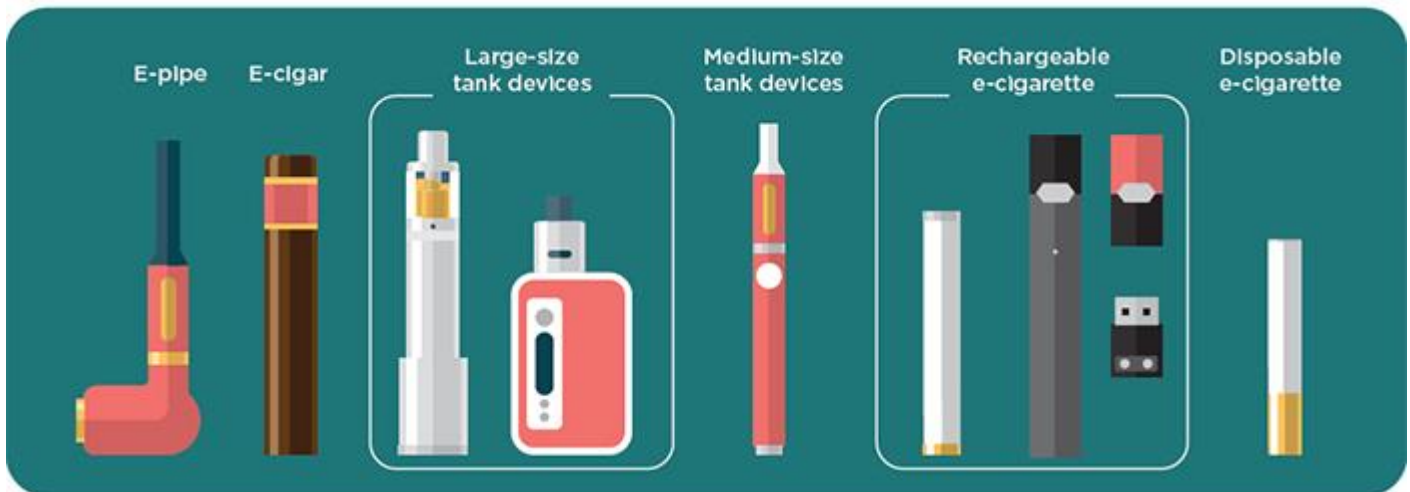


- Le Sigarette Elettroniche (E-cigs) possono essere benefiche per I fumatori adulti (escluso le donne in gravidanza) se usate come sostituto completo delle sigarette convenzionali e altri prodotti del tabacco.
 - Le sigarette elettroniche non sono sicure per giovani, giovani adulti, donne incinte o adulti che attualmente non usano prodotti del tabacco.
 - Le sigarette elettroniche possono essere benefiche per alcune persone e dannose per altri, perciò gli scienziati hanno ancora molto da imparare sul fatto che le e-sigarette siano efficaci per smettere di fumare.
 - Se non hai mai fumato o usato altri prodotti del tabacco o e-sigarette, non iniziare.
 - Ulteriori ricerche possono aiutare a comprendere gli effetti a lungo termine sulla salute.
 - Alcune sigarette elettroniche sono fatte per assomigliare a normali sigarette, sigari o pipe.
 - Alcuni assomigliano a penne, penne USB e altri oggetti di uso quotidiano.
 - È difficile per i consumatori sapere cosa contengono i prodotti di sigaretta elettronica. Ad esempio, alcune sigarette elettroniche commercializzate contenenti nicotina allo zero per cento sono state trovate contenenti nicotina



Cosa sono le sigarette elettroniche?

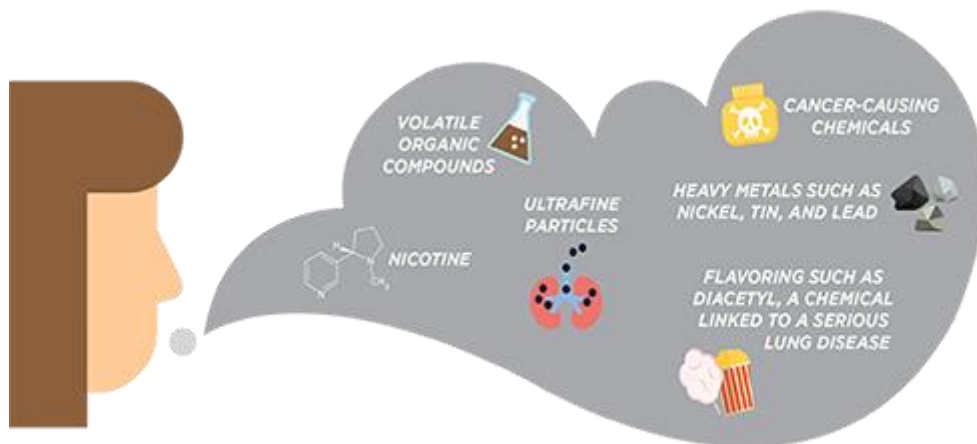
- Le sigarette elettroniche sono disponibili in molte forme e dimensioni. La maggior parte di esse ha una batteria, un elemento riscaldante e una cartuccia che contiene il liquido.
- Le sigarette elettroniche producono un aerosol riscaldando il liquido che di solito contiene nicotina, la stessa sostanza che dà dipendenza in sigarette normali, sigari e altri prodotti del tabacco, aromi e altre sostanze chimiche che aiutano a produrre l'aerosol. I consumatori inalano l'aerosol nei loro polmoni. Gli astanti possono anche respirare questo aerosol quando espirato dal consumatore ed immesso nell'aria.
- Le sigarette elettroniche sono conosciute con molti nomi diversi. A volte esse vengono chiamate e-cigs, "mod", prodotti da svapo, oppure sistemi elettronici che rilasciano nicotina (ENDS: Electronic Nicotine Delivery Systems).
- Alcune sigarette elettroniche sono fatte in modo da assomigliare a normali sigarette, sigari o pipe. Alcuni assomigliano a penne, penne USB e altri oggetti di uso quotidiano. Dispositivi più grandi non assomigliano ad altri prodotti del tabacco.
- L'uso di una sigaretta elettronica viene talvolta chiamato "svapare".
- Le e-sigarette possono essere usate per rilasciare marijuana e altri farmaci.



Alcune e-cig assomigliano a sigarette normali, sigari o pipe.
 Altre a penne, pennette USB, ed altri oggetti di uso quotidiano.

Che cosa c'è nell'aerosol prodotto dalle sigarette elettroniche?

L'aerosol che gli utenti inspirano dal dispositivo e quello che espirano possono contenere sostanze nocive e potenzialmente dannose, tra cui:



- Nicotina
- Particelle ultra sottili che possono essere inalate in profondità nei polmoni
- Aromi come il diacetile, una sostanza chimica associata ad una grave malattia polmonare
- Composti organici volatili
- Sostanze chimiche che causano il cancro
- Metalli pesanti come nichel, stagno e piombo¹

È difficile per i consumatori sapere cosa contiene una sigaretta elettronica. Ad esempio, per alcune sigarette elettroniche in commercio come prive di nicotina, è stato provato che contenevano nicotina.²

Quali sono gli effetti sulla salute di chi fa uso di sigarette elettroniche?

La maggior parte delle e-cig contengono nicotina, che ha alcuni ben conosciuti effetti sulla salute.¹

- La Nicotina crea una forte dipendenza.
- La Nicotina è tossica per lo sviluppo del feto.
- La Nicotina, nell'adolescenza, può danneggiare lo sviluppo cerebrale che continua fino a circa 25 anni.
- La Nicotina rappresenta un pericolo per la salute della donna in gravidanza e per i loro bambini.



Oltre la nicotina, l'aerosol delle e-cig può contenere altre sostanze dannose.¹

- Sostanze chimiche che causano il cancro e particelle sottili che penetrano in profondità nei polmoni. Tuttavia bisogna sapere che l'aerosol delle e-cig contiene in genere meno sostanze dannose rispetto al fumo dei prodotti che bruciano il tabacco, come sigari e sigarette.



Le e-cig possono causare incidenti.¹

- Batterie difettose della sigaretta elettronica hanno causato incendi ed esplosioni, alcune delle quali hanno provocato gravi lesioni. La maggior parte delle esplosioni avvenivano durante la ricarica delle batterie.
- L'esposizione acuta alla nicotina può essere tossica. Bambini e adulti sono stati avvelenati dopo aver ingerito liquido di sigaretta elettronica, o dopo averlo respirato o assorbito attraverso la pelle o gli occhi.



Quali sono i rischi delle sigarette elettroniche per i giovani, i giovani adulti e le donne in gravidanza?

La maggior parte delle sigarette elettroniche contiene nicotina, che crea dipendenza ed è tossica per i feti in via di sviluppo. L'esposizione alla nicotina può anche danneggiare lo sviluppo del cervello degli adolescenti, che continua fino a circa i 25 anni. L'aerosol E-sigaretta può contenere sostanze chimiche dannose per i polmoni. E l'uso di sigarette elettroniche per i giovani è associato all'uso di altri prodotti del tabacco, comprese le sigarette.

Per ulteriori informazioni sui rischi delle e-cigs per i giovani, vedi [Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults](#).

Le sigarette elettroniche sono meno dannose delle sigarette tradizionali?

Sì, ma questo non significa che le e-cig sono sicure. L'aerosol della sigaretta elettronica generalmente contiene meno sostanze tossiche rispetto alla miscela letale di 7.000 sostanze chimiche presenti nel fumo delle sigarette normali.³ Tuttavia, l'aerosol delle sigarette elettroniche non è innocuo. Può contenere sostanze nocive e potenzialmente dannose, tra cui nicotina, metalli pesanti come il piombo, composti organici volatili e agenti cancerogeni.¹



Le sigarette elettroniche possono aiutare i fumatori adulti che vogliono smettere?



Le sigarette elettroniche non sono attualmente approvate dalla agenzia federale competente (la Food and Drug Administration) come mezzo efficace per smettere di fumare. La The U.S. Preventive Services Task Force, un gruppo di esperti che formula raccomandazioni sulla prevenzione, ha concluso che le prove non sono sufficienti per raccomandare le sigarette elettroniche per smettere di fumare negli adulti, comprese le donne incinte. Tuttavia, le sigarette elettroniche possono aiutare i fumatori adulti non in gravidanza se usati come sostituto completo di tutte le sigarette e di altri prodotti a base di tabacco.

- Ad oggi, i pochi studi sulla questione non hanno prodotto risultati univoci. Una [revisione Cochrane](#) ha trovato prove da due studi randomizzati controllati che le sigarette elettroniche con nicotina, confrontate con

sigarette elettroniche placebo, cioè senza nicotina, possono aiutare i fumatori a smettere di fumare a lungo termine. Tuttavia, ci sono alcune limitazioni alla ricerca esistente, tra cui il piccolo numero di studi basati su metodologie adeguate, campioni di piccole dimensioni e ampi margini di errore attorno alle stime.

- Un recente studio CDC [[PDF-197 KB](#)] ha rilevato che molti adulti usano le sigarette elettroniche nel tentativo di smettere di fumare.⁵ Tuttavia, la maggior parte degli adulti che fanno uso di sigarette elettroniche non smette di fumare sigarette convenzionali e continua invece a utilizzare entrambi i prodotti ("uso duale").⁷ Il duplice uso non è un modo efficace per salvaguardare la salute, sia che, assieme alle normali sigarette, si utilizzino sigarette elettroniche, tabacco senza fumo o altri prodotti del tabacco. Perché fumare anche poche sigarette al giorno può essere pericoloso,⁶ smettere completamente di fumare è molto importante per proteggere la salute.

Chi fa uso di sigarette elettroniche oggi?

Le sigarette elettroniche sono il prodotto del tabacco più utilizzato tra i giovani.

- Negli Stati Uniti, i giovani hanno più probabilità degli adulti di usare le sigarette elettroniche.
- Nel 2018, più di 3,6 milioni di studenti delle scuole medie e superiori statunitensi hanno utilizzato le sigarette elettroniche, negli ultimi 30 giorni prima dell'intervista.

Erano il 4,9% degli studenti delle scuole medie e il 20,8% degli studenti delle scuole superiori.⁸

- Nel 2017, il 2,8% degli adulti statunitensi erano consumatori di e-cig.⁹
- Nel 2015, tra i consumatori adulti di sigarette elettroniche, il 58,8% erano anche fumatori regolari di sigarette, il 29,8% erano ex fumatori regolari di sigarette e l'11,4% non era mai stato un normale fumatore di sigarette.⁷
- Nel 2015, tra i consumatori di sigarette elettroniche, di età pari o superiore a 45 anni, la maggior parte era composta da fumatori regolari o ex fumatori di sigarette e l'1,3% da persone che non avevano mai fumato sigarette. Al contrario, tra i consumatori di sigarette elettroniche di età compresa tra i 18 ei 24 anni, il 40,0% non era mai stato un fumatore di sigarette.⁷





[E-CIGARETTES FACT SHEET: WHAT'S THE BOTTOM LINE? \[PDF - 1MB\]](#)

Ulteriori informazioni

- [Guide for quitting smoking](#): risorse per smettere di fumare, incluso una mobile app and una guida.
- [Information for parents, caregivers, and influencers of youth and young adults about e-cigarettes](#)
- [Surgeon General's Report on E-cigarette Use Among Youth and Young Adults \[PDF-8.47 MB\]](#): Pubblicato nel 2016, basato sulle migliori prove disponibili su una varietà di argomenti, è il primo rapporto pubblicato da un'agenzia federale per esaminare in modo completo il problema dell'uso di sigarette elettroniche tra giovani e giovani adulti.
- [Federal regulation of e-cigarettes: Provides an overview of FDA regulations of e-cigarettes and other tobacco products.](#)
- [State laws and policies regarding e-cigarettes](#): This CDC fact sheet reports on laws pertaining to sales, use, and taxation of e-cigarettes in the 50 states and the District of Columbia.

CDC has provided this material for your information. It is not intended to substitute for the medical expertise and advice of your primary health care provider. We encourage you to discuss any decisions about medication with your health care provider. The mention of any product, service, or therapy is not an endorsement by CDC.

Riferimenti

1. US Department of Health and Human Services. [E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General](#) [PDF–8.47 MB]. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC; 2016.
 2. Goniewicz ML, Gupta R, Lee YH, et al. Nicotine levels in electronic cigarette refill solutions: a comparative analysis of products from the U.S., Korea, and Poland. *Int J Drug Policy*. 2015;26(6):583–588.
 3. Patnode CP, Henderson JT, Thompson JH, Senger CA, Fortmann SP, Whitlock EP. Behavioral Counseling and Pharmacotherapy Interventions for Tobacco Cessation in Adults, Including Pregnant Women: A Review of Reviews for the U.S. Preventive Services Task Force. Evidence Synthesis No. 134. AHRQ Publication No. 14-05200-EF-1. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2015.
 4. Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Bullen C, Begh R, Stead LF, Hajek P. [Can electronic cigarettes help people stop smoking, and are they safe to use for this purpose?](#) Published 13 September 2016.
 5. Caraballo RS, Shafer PR, Patel D, Davis KC, McAfee TA. [Quit Methods Used by US Adult Cigarette Smokers, 2014–2016](#). *Prev Chronic Dis* 2017; 14:160600.
 6. Bjartveit K, Tverdal A. Health Consequences of Smoking 1-4 Cigarettes Per Day. *Tobacco Control* 2005;14(5):315–20.
 7. [QuickStats: Cigarette Smoking Status Among Current Adult E-cigarette Users, by Age Group — National Health Interview Survey, United States, 2015](#). *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2016;65:1177.
 8. Cullen KA, Ambrose BK, Gentzke A, et al. Notes from the Field: [Increase in e-cigarette use and any tobacco product use among middle and high school students — United States, 2011-2018](#). *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2018;68:1276-1277.
 9. Wang T, Asman K, Gentzke AS, et al. [Tobacco Product Use Among Adults — United States, 2017](#). *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2018;67:1225-1232
-