

# Stammi Bene

i consigli del medico



## Non chiamatelo mai "fumo leggero"



di **Stefano Nardini**, pneumologo, ex presidente della Società Italiana di Pneumologia

**Dal punto di vista medico non c'è dubbio: non iniziare l'uso di qualsiasi prodotto derivato dal tabacco o smetterlo completamente è la misura migliore per la salute. E se non si riesce a smettere da soli, meglio ricorrere ai farmaci**

in collaborazione con



Si fuma la sigaretta per assumere nicotina, potente droga attiva sul cervello, che rende difficile smettere di fumare, anche quando si sa di rischiare gravi malattie. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) un italiano su 4 è fumatore abituale (24%).

Forme alternative al fumo "tradizionale" come le sigarette elettroniche – in inglese ENDS – o i prodotti di "tabacco riscaldato" – in inglese HTP – sono ritenute meno pericolose per la salute nonché efficaci per smettere di fumare e sono sempre più diffuse, anche tra i giovani.

Secondo l'ISS fuma o svapa il 7,5% degli studenti fra gli 11 e i 13 anni e il 37,4% di quelli dai 14 ai 17.

Sono però due prodotti molto diversi: ambedue producono un aerosol, le ENDS riscaldando liquidi di composizioni differenti e gli HTP riscaldando foglie di tabacco lavorate. La differenza fondamentale è costituita dal fatto che un HTP è simile alla sigaretta tradizionale, da cui differisce perché non brucia il tabacco.

Sono prodotti meno pericolosi? Si può rispondere con un sì, però, parziale e provvisorio.

Provvisorio, perché la maggior parte degli studi in letteratura è stata finanziata dalle case produttrici e non da istituzioni indipendenti e, soprattutto, perché mancano analisi sui danni a lungo termine, che sono state essenziali nel definire le gravissime ricadute sulla salute della sigaretta tradizionale.

Parziale, perché nei nuovi prodotti sono assenti residui di combustione – catrame, benzene o idrocarburi policiclici

aromatici – ma si ritrovano comunque sostanze a rischio.

Negli Stati Uniti tra l'agosto 2019 e il febbraio 2020 fu registrata un'epidemia di malattia respiratoria da "svapo" che causò quasi 3mila ospedalizzazioni e poco meno di 70 morti.

Gli HTP emettono un numero sicuramente inferiore di sostanze dannose rispetto alle sigarette "fumate", tuttavia hanno una concentrazione maggiore di una ventina di sostanze "a rischio". Vi si trovano, inoltre, composti tossici non rilevabili invece nel fumo tradizionale.

In pratica il rischio di questi prodotti rimane sconosciuto, anche perché sono commercializzati come "derivati dal tabacco" e quindi non sono sottoposti agli studi sulla sicurezza nell'uomo, richiesti invece a un medicinale o a un dispositivo medico.

Alcune ricerche affermano che l'uso di questi nuovi prodotti (in particolare ENDS) aiuta ad abbandonare la sigaretta tradizionale, ma sostituendola con quella elettronica piuttosto che con un'astinenza completa e definitiva, che dovrebbe essere il vero obiettivo di salute.

Non va dimenticato infine che i giovani mai fumatori che iniziano a usare questi prodotti virano poi più di frequente verso l'uso di sigarette tradizionali.

Dal punto di vista medico, insomma, non c'è dubbio: non iniziare l'uso di qualsiasi prodotto derivato dal tabacco o smetterlo completamente è la misura migliore per la salute. E se non si riesce a smettere da soli, meglio ricorrere ai farmaci, il cui commercio è sottoposto a regole rigorose.

