



I rischi delle e-cigarettes al centro della Giornata mondiale contro il fumo

17 maggio 2024

La Svizzera è uno dei paesi con il più alto numero di fumatori d'Europa: le cifre fornite dall'Ufficio federale della sanità pubblica, aggiornate al 2022, indicano una percentuale di fumatori pari al 24% della popolazione di età superiore ai 15 anni, con una quota del 27% tra gli uomini e del 21% tra le donne. Dagli anni '90 del secolo scorso, si è assistito a una significativa riduzione del numero di fumatori; una dinamica che negli ultimi dieci anni è dapprima rallentata, fino all'attuale stagnazione. A preoccupare chi si occupa di prevenzione e di lotta al tabagismo è soprattutto la quota di giovani fumatori, che raggiunge il 26% nella fascia di età 15-24 anni.

Come si possano spiegare questi dati, nonostante la sempre maggior sensibilità sui rischi legati al tabagismo? E come leggere il non certo lusinghiero posizionamento della Svizzera nel raffronto internazionale? Per Mauro Realini, docente-ricercatore al Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale della SUPSI e co-responsabile del CAS in **Tabaccologia**, ci sono più elementi da tenere in considerazione.

“In generale, si può affermare che anche in Svizzera sta crescendo una sensibilità maggiore verso il consumo del **tabacco** e dei suoi derivati. Prova ne è che il divieto generalizzato di **fumare** nei luoghi pubblici – penso in particolare a bar e ristoranti, introdotto per primo dal Canton Ticino nel 2006 – sia oggi ampiamente accettato in tutta la popolazione, fumatori compresi. Malgrado ciò, il fumo è spesso percepito ancora come un semplice e, tutto sommato, banale vizio molto meno grave e disturbante di altre dipendenze: droghe e alcol in primis”.

“Di certo, la presenza delle più importanti multinazionali del **tabacco** ingenera una pressione importante sulle scelte politiche in materia. A differenza dei paesi a noi vicini, che hanno introdotto politiche severe di contrasto alla vendita e al consumo del **tabacco**, la Svizzera anche in nome del libero mercato adotta misure più blande”.

“Va infine sottolineato come l'industria del **tabacco** abbia saputo leggere molto bene la trasformazione in atto, mutando e rinnovando completamente l'approccio del marketing e delle campagne pubblicitarie. Complice in questo, vi è anche l'avvento dei nuovi prodotti che stanno radicalmente mutando l'immagine del **fumare** la classica sigaretta: oggi nettamente meno glamour di quanto lo è stato nei decenni passati”.

Il doppio problema delle sigarette elettroniche La sigaretta tradizionale è stata sostituita da prodotti come le sigarette elettroniche, al centro della Giornata mondiale contro il fumo, promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità. Questa ricorrenza sarà sottolineata a Lugano da un incontro previsto il 29 maggio, che si concentrerà proprio sulle sigarette elettroniche il cui impatto, ancora da chiarire, interpella gli esperti.

“Negli ultimi cinque anni il ‘fumo elettronico’ ha conosciuto un vero e proprio boom – prosegue Mauro Realini. Nella popolazione più giovane è praticamente quasi l'unica modalità di **fumare** e al momento il suo successo sembra inarrestabile. L'industria del **tabacco** ha saputo mettere in risalto alcuni vantaggi, quali l'assenza di odori e fumo fastidiosi. Da questi presupposti è stata costruita una narrazione di ‘well-benefit’ così efficace da alimentare la falsa credenza che questi nuovi prodotti siano praticamente innocui. Ci si dimentica, o si omette di dire, che le sigarette elettroniche contengono una quantità proporzionalmente più elevata di nicotina rispetto alle sigarette tradizionali. La nicotina è una molecola che crea una fortissima dipendenza, superiore a quella degli oppioidi, e agisce sull'attività cardiaca e sulla pressione arteriosa”.

“Oggi sappiamo che nella combustione di una sigaretta tradizionale, oltre alla nicotina, si assumono molte altre sostanze nocive: catrame, arsenico, diossina, eccetera. Per giungere a queste evidenze e per stabilire la pericolosità delle sigarette ci sono voluti anni; altrettanti occorreranno alla scienza per stabilire l'impatto delle



sigarette elettroniche sulla salute. Cionondimeno, nella letteratura medica sono già presenti dei casi di giovani 'svapatori' che hanno subito gravi danni all'apparato respiratorio. Si è scoperto che il glicogeno trasformato nelle microparticelle (aerosol) può condurre a maggiori stati infiammatori nei tessuti polmonari con conseguente sviluppi precoci di **BPCO** (broncopatia cronica) ed enfisema polmonare".

"Oltre ad un problema di salute pubblica ce n'è uno ambientale: la larga diffusione delle e-cigarette usa e getta (serbatoi di ricarica compresi) ha già portato a un aumento considerevole di rifiuti elettronici, il cui smaltimento è complesso e costoso. Un aneddoto dovrebbe farci riflettere: la Cina, il maggior produttore mondiale di sigarette elettroniche, ha introdotto nel 2023 una normativa interna molto severa che di fatto esclude quasi del tutto la loro commercializzazione nel paese".

Il **tabaccologo**, una nuova figura a supporto di chi vuole smettere. Se è vero, e noto, che **fumare** non ha nessun lato positivo, è altrettanto vero che spesso smettere di **fumare** è un percorso complicato. Che supporto viene dato a chi tenta di liberarsi da questa dipendenza?

"Non è facile smettere. Come detto, la nicotina è una sostanza che crea un'elevata dipendenza. I prodotti del **tabacco** e affini sono facilmente reperibili e poco costosi, se comparati ad altre sostanze che creano dipendenza. C'è poi un'accettazione sociale e una certa indulgenza che rendono il fumo ancora ampiamente accettato e non stigmatizzato".

"Non di rado si pensa che basti una dose di buona volontà per smettere di **fumare** improvvisamente. Purtroppo, per molti, questa strategia si rivela fallimentare dopo poche settimane. Il fumatore deve anzitutto fare il primo passo. In seguito, per molti casi, è buona cosa rivolgersi a specialisti capaci di aiutarlo, accompagnandolo lungo un percorso che non è quasi mai privo di ostacoli, di crisi e ricadute. La figura del consulente in **tabaccologia** - a metà strada tra il clinico e il counselor - accompagna e sostiene il fumatore lungo il percorso di disassuefazione mediante un approccio sia terapeutico (prescrizione di farmaci sostitutivi alla nicotina per aiutare a superare i sintomi di astinenza) sia di sostegno psicologico attraverso la valutazione dello stato di dipendenza e colloqui motivazionali atti a favorire un nuovo stile di vita che non contempra più il **fumare** quale valvola di sfogo. La SUPSI è stata la prima in Svizzera ad attivare un corso di formazione continua che ha formato 18 nuovi **tabaccologi** (medici, infermieri, psicologi e fisioterapisti) che oggi operano in ospedali, cliniche e studi medici".

La Lega Polmonare, partner della SUPSI nella formazione in **tabaccologia**, offre inoltre uno sportello a cui rivolgersi per offrire un consiglio o una prima consulenza.