

**Svapo Firenze**  
*Sigarette Elettroniche*

SMETTERE DÌ FUMARE  
CON LA  
SIGARETTA ELETTRONICA

Svapo Firenze  
Via Gordigiani, 58/A  
50127 Firenze  
Tel. 055/9755504

[svapofirenze@gmail.com](mailto:svapofirenze@gmail.com)  
[www.svapofirenze.it](http://www.svapofirenze.it)

## Perché la sigaretta elettronica?

Ormai due anni fa ho conosciuto la mia prima eGo, propostami da un caro amico anch'egli fumatore accanito, ed è stato un flash... dopo quasi quarant'anni di onorata professione di fumatore, ho smesso così, da un giorno all'altro, e non ho più toccato una sigaretta. Chi l'avrebbe detto?

Nel tempo sono passato attraverso diverse soluzioni e tecnologie, fino a trovare il giusto equilibrio tra soddisfazione e comodità.

Poi, a mia volta, ho proposto ad altri amici la stessa esperienza, nella speranza di allontanarli dal fumo, raccontando della mia esperienza e delle piacevoli sensazioni che stavo provando, ed ho raccolto risultati sempre più positivi, fino a decidere di trasformarlo in lavoro.

La cosa più strana, per me che ho sempre creduto di non poter smettere (ovviamente non "volevo"), è stata la sorpresa nel constatare che quel grande piacere che provavo nel fumare, è stato sostituito da un piacere ancora più grande... quello del NON fumare. E' qualcosa cui non ero preparato, semplicemente non ci avevo mai pensato, ho invece sempre cercato qualcosa che potesse sostituire, un placebo, un surrogato. Invece la cosa più bella è stata proprio realizzare che ero libero da una schiavitù che mi ha accompagnato per quasi tutta la vita. Ora la sigaretta è "obsoleta", superata.

Eliminati cenere ed odori molesti, recuperati fiato, gusto ed olfatto, niente più quella tossetina da finto asmatico classica di chi si fa oltre un pacchetto al giorno, e soprattutto niente più sigarette accese mentre ne bruciava già un'altra nel portacenere. Finalmente mi posso godere il gusto di una buona tirata praticamente ovunque, quando mi va e per quanto mi va.

Non ho rinunciato a NULLA del piacere della vecchia sigaretta, anzi...

Col tempo ho cominciato ad apprezzare il benessere che arrivava dal poter svapare liberamente mentre lavoro al computer, prima dovevo alzarmi, uscire per fumare, interrompere quel che stavo facendo...

Mi rilassa molto, e tutto sommato tiro molto meno di quanto ero solito tirare col tabacco, non ho più alcun problema fisiologico, soffrivo un po' di gengive infiammate, e soprattutto ho visto un lento ma progressivo miglioramento nella qualità e nel colore dell'epidermide, quasi un piccolo ringiovanimento, se così si può dire.

E soprattutto non mi vergogno più, prima con la sigaretta tradizionale mi sentivo a disagio nel dover uscire per esempio dal ristorante a fumare, mentre gli altri amici non fumatori restavano tranquillamente seduti a tavola. Questa fase è superata, svapo dovunque e liberamente, e a chi non conosce la e-cig e chiede o dice qualcosa, per contrarietà o curiosità, sono sempre lieto di mostrare il prodotto e dare spiegazioni.

Certo qualcuno è scettico, ed altri sono comunque infastiditi, non riuscendo a realizzare la differenza, per loro se c'è fumo... allora "é" fumo. Ma come dargli torto... in fondo è proprio perché fa fumo che si riesce a passare alla sigaretta elettronica.

Mi fa piacere condividere questa esperienza, é personale, certo... ma è vera ed intensa. Posso affermare con tranquillità che la mia vita è cambiata in meglio, il vizio del fumo che in assoluto sarebbe meglio abbandonare del tutto, mi condizionava più di quanto sarei stato disposto ad ammettere, ed altrettanto incideva sul mio stato generale di salute.

Il mio consiglio quindi è: mollate la sigaretta, mollatela! ... e se proprio non ci riuscite, sostituitedla con la moderna tecnologia e riprendetevi la libertà di scegliere il come, il dove ed il quando... senza farvi troppo male.

## **"La sigaretta è il tipo perfetto di un piacere perfetto, è squisita e lascia insoddisfatti. Cosa si può desiderare di più?"**

... eh già, è proprio vero, il vizio del fumo è difficile da perdere proprio perché fumare è un piacere.

Purtroppo il fumo di sigaretta è anche molto nocivo per la salute. Come sa bene ogni fumatore gli aspetti negativi del fumare sono molteplici: può portare al cancro, genera cattivi odori nell'ambiente, può influire sulla salute di chi ci è vicino (il fumo passivo è probabilmente ancora più dannoso), è anti-ecologico con tutti quei mozziconi sparsi per il mondo, e... non ultimo... costa parecchio.

Nel corso degli anni sono state promosse numerose campagne anti fumo, con risultati controversi.

Numerosi sistemi per smettere sono stati ideati e proposti, cerotti alla nicotina, agopuntura, sedute di psicanalisi e molto altro, tuttavia i casi di successo sono sempre stati numericamente limitati, a causa della mancanza di volontà di base di smettere da parte del fumatore. D'altronde come si fa a smettere "volontariamente" da qualcosa che ci dà piacere?

E poi... si tende a ingrassare, lo stress aumenta, si consumano prodotti alternativi per sopperire alla mancanza di dopamina che viene stimolata dal fumo e che genera quel senso di "sollievo" e di pace che solo una buona sigaretta sembrava poterci dare.

Quante ottime scuse trova il fumatore abituale per giustificare il proprio vizio...

Beh, fortunatamente tutto questo può essere superato grazie alla moderna tecnologia.

La sigaretta elettronica può infatti sostituire perfettamente la tradizionale cosiddetta "analogica":

- genera vapore, e questo si sostituisce al fumo, regalando al fumatore una sensazione visiva identica e soddisfacente
- eroga aromi, e questo sostituisce il gusto della sigaretta tradizionale
- si tiene in mano e si usa praticamente allo stesso modo, e questo sopperisce alla consolidata gestualità
- permette di avvertire una decisa sensazione di "colpo in gola" che al fumatore sembra così difficile dover rinunciare
- consente di assumere l'abituale dose di nicotina, eliminando completamente lo stress da "astinenza"
- si può utilizzare ovunque, senza restrizioni o divieti

... e non solo:

- senza rinunciare ad alcuna delle sensazioni cui si è abituati, consente di procedere ad una progressiva diminuzione del contenuto di nicotina, per arrivare ad eliminarla completamente, senza che l'organismo se ne accorga
- consente di variare gli aromi, regalando a ciascuno il gusto preferito e sperimentarne di nuovi
- non lascia residui o cattivi odori negli ambienti, neppure in quelli ristretti come l'automobile
- è pienamente rispettosa della salute altrui, innocua per bambini, anziani e gestanti
- permette un risparmio notevolissimo, nell'ordine del 60/70% della spesa annua solitamente sostenuta.

## **Il fumo elettronico fa bene?**

Da un punto di vista biologico, gli esseri umani non dovrebbero inalare altre sostanze, se non aria pura, scevra di contaminanti e particolati (cosa alquanto difficile per tutti i residenti in grossi centri urbani). Da ciò ne consegue che fumare e' un'attività "contro natura" e che l'inalazione di fumo da combustione e' decisamente dannoso, cosa tra l'altro evidenziata sui pacchetti di sigarette tradizionali.

Il fumo elettronico, sebbene tecnologia nuova e poco sperimentata in ambito clinico e medico, offre un'alternativa ai fumatori, rimuovendo la combustione, ovvero il processo distruttivo ottenuto ad alte temperature, responsabile dell'alterazione irreversibile dei componenti costituenti la sigaretta tradizionale.

E' ovvio che la cosa migliore sarebbe quella di non inalare altro che aria pura, tuttavia per coloro che hanno dipendenza da nicotina, o che traggono piacere nel fumare, la sigaretta elettronica rappresenta un notevole miglioramento della qualità della vita.

Difatti e' utile evidenziare il percorso che sta rendendo la sigaretta elettronica popolare; In pratica, al di là dei proclami del marketing, essa funziona. La quasi totalità delle persone che la prova, riduce drasticamente l'utilizzo delle sigarette tradizionali, e nell'arco di pochi mesi riconosce la comparsa di effetti positivi, ovvero il ripristino del senso del gusto e dell'olfatto, riduzione di tosse e catarro, maggior capacità respiratoria, maggiore vitalità e vigore fisico.

La sigaretta elettronica si sta diffondendo maggiormente per passa parola, ovvero per esperienza diretta, ed il costante incoraggiamento ed i commenti positivi che riceviamo dagli utilizzatori, ci spinge sempre di più a credere in questa tecnologia e nelle sue enormi potenzialità utili nel ridurre i danni del fumo tradizionale.

(fonte Flavourart)

# The New York Times

*Pubblicato sul "The New York Times" del 7 novembre 2011*

Se volete un lavoro veramente frustrante nella sanità pubblica, provare a far smettere la gente di fumare. Anche quando i ricercatori combinano consulenza e incoraggiamento, con cerotti alla nicotina e gomme, sono pochi i fumatori che riescono a smettere. Recentemente però, alcuni sperimentatori universitari in Italia hanno avuto maggior successo faticando meno. Un team guidato dal Dr. Riccardo Polosa dell'Università di Catania ha reclutato 40 fortissimi fumatori – questi avevano rifiutato un posto libero in un programma per smettere di fumare - e semplicemente ha dato loro un dispositivo di quelli già disponibili nei negozi per circa 50€. Questa sigaretta elettronica, o e-sigaretta, contiene un piccolo serbatoio di liquido, con nicotina in soluzione, che viene vaporizzato per erogare una specie di aerosol.

L'utente "svapa" gli sbuffi di vapore, per ottenere il colpo in gola causato dalla nicotina (la familiare sensazione di portare una sigaretta alla bocca e tirare), senza però tutte le altre sostanze nocive presenti nel fumo di sigaretta.

Dopo sei mesi, più della metà dei soggetti sotto osservazione dal Dr. Polosa avevano ridotto il loro consumo regolare di sigarette di almeno il 50 per cento. Quasi un quarto aveva smesso del tutto. Anche se questo era solo un piccolo studio pilota, i risultati ottenuti insieme ad altre testimonianze incoraggianti, inducono e rafforzano la speranza che queste e-sigarette possano essere lo strumento più efficace per ridurre ancora il bilancio globale di morte dal fumo.

Ma c'è un potente gruppo di lavoro contro questa innovazione, e non sono le Multinazionali del tabacco. Si tratta di una coalizione di funzionari governativi e di gruppi antifumo che hanno messo in guardia sui pericoli delle e-sigarette, cercando di vietare la loro vendita.

La polemica fa parte di un lungo dibattito filosofico sulla politica della sanità pubblica, ma con una strana inversione di ruoli. In passato, i conservatori hanno promosso la "pura astinenza" solo per affrontare problemi come la gravidanza adolescenziale e la dipendenza da eroina, mentre i liberali sono stati favorevoli alla "riduzione del danno" come strategie per il controllo delle nascite e l'incoraggiamento e la distribuzione del metadone.

Quando si tratta di nicotina però, le forze "astensioniste" tendono a farsi più liberali, compresi i funzionari democratici a livello statale e nazionale e hanno cercato di fermare la vendita di e-sigarette e vietare il loro uso in luoghi in cui fosse già proibito il fumo. Hanno sostenuto che i fumatori che vogliono una fonte alternativa di nicotina dovrebbero utilizzare solo prodotti accuratamente testati come Nicorette che come da prescrizione indica ai consumatori di usarli solo per breve tempo, come metodo per ridurre a zero la nicotina.

La Food and Drug Administration ha cercato di ostacolare la vendita di e-sigarette trattandole come un "dispositivo di diffusione della droga", e affermando che non potevano essere commercializzate fino a quando la loro sicurezza ed efficacia non fosse stata dimostrata grazie a studi clinici. L'operato dell'agenzia è stato sostenuto anche dalla "American Cancer Society", l'"American Heart Association", "Azione su fumo e salute", e del "Center for Tobacco-Free Kids".

I proibizionisti hanno perso la battaglia lo scorso anno, quando la FDA è stata contraddetta in tribunale, ma hanno continuato la lotta pubblicizzando i presunti pericoli delle e-sigarette. Essi sostengono che i dispositivi come il tabacco senza fumo, riducono l'incentivo per le persone a smettere la nicotina e che potrebbero anche essere un "Cavallo di Troia" per i giovani e i non fumatori nel diventare tossicodipendenti da nicotina. E citano un'avvertenza della F.D.A. che sostiene che le tracce di sostanze chimiche presenti nel vapore di e-sigarette possono essere "dannose" e "tossiche". Ma l'agenzia non ha mai presentato prove che effettivamente venga causato alcun danno, e ha trascurato di ricordare che simili tracce di queste sostanze chimiche sono presenti in altri prodotti approvati dalla FDA, tra cui cerotti alla nicotina e gomme. La metodologia dell'agenzia e gli avvertimenti diffusi sono stati aspramente criticati in diverse riviste scientifiche dal Dr. Polosa, e altri ricercatori, tra cui Brad Rodu, un professore di medicina presso l'Università di Louisville in Kentucky.

In un articolo pubblicato di recente sulla rivista "Harm Reduction Journal", il Dott. Rodu scrive testualmente che è molto improbabile che i risultati tossicologici dell'FDA possano avere rilevanza clinica per gli utilizzatori dato che quando sono state rilevate sostanze chimiche, queste erano solo presenti in tracce con concentrazioni milioni di volte inferiori a quelle plausibilmente correlate a danni per la salute.

La sua conclusione è condivisa da un altro noto cultore della materia, il Dott. Michael Siegel, professore di salute pubblica alla Boston University: "È sconcertante il fatto che esista un preconcetto contro la sigaretta elettronica proprio tra i sostenitori della lotta al tabagismo". Egli aggiunge anche che non ha senso agitarsi in merito agli ipotetici rischi derivanti da livelli minimi di svariate sostanze chimiche contenute nelle sigarette elettroniche quando è risaputo che l'alternativa è letale: infatti le sigarette contengono migliaia di sostanze chimiche, comprese dozzine di agenti cancerogeni e centinaia di tossine a dosaggi centinaia di volte superiori.

"La nicotina in sé non è particolarmente pericolosa," la Società Britannica di Medicina ha concluso nel 2007. "Se la nicotina potesse essere fornita in una forma accettabile ed efficace come un sostituto delle sigarette, milioni di vite potrebbero essere salvate."

Il numero di americani che cercano e-sigarette è quadruplicato dal 2009 al 2010, secondo i Centers for Disease Control. L'indagine dello scorso anno ha rilevato che l'1,2% degli adulti, più o meno tre milioni di persone, ha confermato il loro utilizzo nel mese precedente.

"Le e-sigarette potrebbe sostituire la maggior parte del consumo di sigarette negli Stati Uniti nel prossimo decennio", ha detto William T. Godshall, il direttore esecutivo di Smokefree Pennsylvania. Il suo gruppo ha già fatto una campagna per tassare

ulteriormente le sigarette, aumentare i luoghi pubblici senza fumo e migliorare le avvertenze grafiche sui pacchetti di sigarette, ma lui ora si trova in contrasto con molti dei suoi ex alleati sulla questione delle e-sigarette.

"Non c'è alcuna prova che le e-sigarette abbiano mai fatto male a nessuno, o che i giovani non fumatori abbiano iniziato a utilizzare questi prodotti", ha detto Godshall. Su una scala di danno da 1 a 100, dove le gomme alla nicotina sono 1 e le sigarette sono 100, ha stimato che le e-sigarette non sono superiori a 2.

Se milioni di persone cambiassero modo di fumare a favore dello svapo, sarebbe un affronto al senso comune del movimento antifumo. La diminuzione del fumo, è comunemente attribuita alle politiche sociali paternalistiche e proibizioniste, ed è ritualmente invocato come giustificazione per i giri di vite su altri prodotti – grassi transgenici, sale, bevande analcoliche, hamburger giganti. Ma il più forte calo percentuale di fumatori negli Stati Uniti si è verificato nei decenni prima del 1990, quando gli esperti di salute pubblica si sono concentrati semplicemente sull'educare le persone sui rischi. Il declino è stato più lento degli ultimi due decenni, nonostante sempre più elaborati programmi per smettere di fumare e tattiche sempre più coercitive: tasse punitive, i limiti per marketing e pubblicità, divieti di fumo negli uffici, ristoranti e quasi ogni altro tipo di spazio pubblico.

"E' il momento di essere onesti con i 50 milioni di americani, e centinaia di milioni in tutto il mondo, che usano tabacco," scrive il Dott. Rodu. "I benefici i fumatori ottengono dal tabacco sono molto reali, non immaginari o più semplicemente l'eliminazione momentanea di un peso". "E' tempo di abbandonare il mito che il tabacco sia privo di intrinseci vantaggi, e di concentrarsi su come possiamo aiutare i fumatori a continuare a godere di tali benefici con un sistema di somministrazione più sicuro."

Da ex nicotino-dipendente - ho fumato molto, tempo fa, ed ho fatto un uso spasmodico di Nicorette per alcuni anni - posso capire perché i proibizionisti temono il richiamo della nicotina. Sono d'accordo che l'astinenza è in assoluto la migliore politica. Eppure, ovviamente, non funziona per un sacco di persone. Nessuno sa esattamente quali benefici a lungo termine si avrebbero da guadagnare da una e-sigaretta, ma possiamo dire una cosa con certezza: ogni volta che si accende una sigaretta di tabacco, sarebbe meglio svapare.

## **Perché smettere di fumare tabacco**

### **ENTRO 20 MINUTI**

- si normalizza la pressione arteriosa
- si normalizza il battito cardiaco
- torna normale la temperatura di mani e piedi

### **ENTRO 8 ORE**

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

### **ENTRO 24 ORE**

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

### **ENTRO 48 ORE**

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

### **ENTRO 72 ORE**

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro
- aumenta la capacità polmonare

### **DA 2 SETTIMANE A 3 MESI**

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

### **DA 3 A 9 MESI**

- diminuiscono affaticamento, respiro corto, e altri sintomi come la tosse
- aumenta il livello generale di energia

### **ENTRO 5 ANNI**

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 per centomila persone a 72.

### **ENTRO 10 ANNI**

- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

### **DOPO 10 ANNI**

- la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila che é la normalità; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

*Fonte: American Cancer Society*