

---

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

---

INGHILTERRA

## Sale il numero di chi usa le e-cig(e anche di chi smette di fumare)

Secondo gli autori di uno studio recente «non emerge un legame diretto fra i due fenomeni», ma gli esperti le consigliano a chi non ha alcuna intenzione di smettere o a chi ci ha già provato con i mezzi tradizionali e non ci è riuscito

Vera Martinella



(Getty Images)

Quanto più si diffonde l'uso della sigaretta elettronica, tanto più cala il numero dei tabagisti. Lo sostiene un'indagine da poco pubblicata sul [British Medical Journal](#) da ricercatori dell'University College di Londra: hanno analizzato i dati contenuti nel Smoking Toolkit Study, che raccoglie da anni informazioni sulle abitudini tabagiche in Inghilterra. Stando alle

loro stime, nel 2015 «grazie all'aiuto delle e-cig» avrebbero smesso di fumare circa 18mila inglesi.

MOLTI GLI STUDI CERCANO DI FARE CHIAREZZA Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità le e-cig non possono a oggi essere dichiarate né efficaci per la disassuefazione né sicuramente innocue, sia che il loro vapore contenga o meno nicotina. Bisogna poi tenere presente che ci sono in commercio decine di tipi diversi di sigarette elettroniche, con contenuti e miscele differenti. Numerosi studi, in tutto il mondo, stanno cercando di fare chiarezza sulla loro utilità o meno per smettere di fumare, ma i risultati ottenuti finora sono sempre parziali e ad oggi non esiste una risposta valida in maniera definitiva. «Anche quest'ultima indagine non fornisce un riscontro conclusivo - scrivono gli autori dello studio -, ovvero non è stato possibile stabilire un legame diretto tra chi dice addio al tabacco e chi svapa. Quello che

appare evidente nell'arco del 2015 è che cresciuto in Inghilterra il numero sia di utilizzatori di sigarette elettroniche sia di quanti sono riusciti a smettere di fumare».

### Stop al tabacco: le nuove regole europee contro il fumo

#### Stop al fumo in auto

IN ITALIA È CRESCIUTO IL NUMERO DI CHI «SVAPA» Secondo le stime, 2,8 milioni di abitanti del Regno Unito usano e-cig. In Italia, il rapporto annuale dell'Osservatorio fumo, Alcol e Droga (Ossfad) dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) nel 2016 ha registrato, per la prima volta dopo tre anni, un sensibile incremento dell'uso della sigaretta elettronica: gli utilizzatori di e-cig sono infatti passati dall'1,1 per cento della popolazione del 2015 al 3,9 per cento del 2016. Otto utilizzatori di e-cig nostrani su dieci sono comunque «duali», ovvero fumano sia sigarette normali che elettroniche, mentre tra gli utilizzatori esclusivi di sigaretta elettronica (18,4 per cento degli utilizzatori di e-cig) ci sono sia fumatori che hanno smesso di fumare (7,7 per cento) sia persone che si sono avvicinate per la prima volta alla sigaretta elettronica ma non erano fumatori (10,7).

83MILA MORTI DA FUMO OGNI ANNO Il tabacco è la prima causa di morte nel nostro Paese, da solo responsabile di 83mila decessi ogni anno. Oltre l'80 per cento dei 40mila casi di cancro al polmone individuati ogni anno in Italia riguarda chi è o è stato un fumatore e sempre al tabacco sono direttamente collegati molti tipi di tumori differenti, a cui vanno aggiunti migliaia di casi di differenti patologie respiratorie e cardiovascolari. «Non fumare o smettere di farlo è un passo fondamentale per la salute, ma il numero dei tabagisti in Italia resta stabile da anni - commentano gli esperti della Lega Italiana Antifumo (Liaf), durante un meeting tenutosi nei giorni scorsi a Roma per fare il punto sulla sigaretta elettronica -. La posizione dell'Iss e

del Ministero della Salute italiani sono molto più cautelativi rispetto a quelli britannici: sebbene non contrari a priori alle e-cig, attendono conferme sulla loro sicurezza ed efficacia prima di proporle come strumenti per smettere. Tuttavia, almeno a chi non ha alcuna intenzione di smettere o a chi ci ha già provato con i mezzi tradizionali e ha fallito, questo strumento andrebbe consigliato in quanto meno nocivo delle sigarette tradizionali».

### Ecco i metodi più collaudati per smettere di fumare

Tutti i danni del fumo, dai tumori all'impotenza

TUTTI I METODI PER SMETTERE Esistono diversi metodi collaudati per liberarsi dall'assuefazione al tabacco: pillole, cerotti, inalatori, gomme da masticare e farmaci per attenuare i sintomi dell'astinenza. L'Italia, come riportano i dati Ossfad, è agli ultimi posti in Europa nella vendita di farmaci utilizzati nella terapia di disassuefazione dal fumo, ma diversi studi hanno dimostrato che, per avere successo, è fondamentale personalizzare l'intervento sulle abitudini del singolo fumatore: rivolgersi a uno dei moltissimi Centri Antifumo (numero verde 800.554.088) può essere il modo migliore per ricevere sia sostegno psicologico che i medicinali o il supporto più adeguato.

Vera Martinella  
21 settembre 2016 | 19:49  
© RIPRODUZIONE RISERVATA