

---

## **Giornata senza tabacco: Iss, nelle Faq delle Linee guida i vantaggi per chi smette di fumare**

L'Istituto superiore di sanità (Iss), in occasione della giornata senza tabacco che cade domani, presenta le Faq Linee guida fumo, in cui spiega i vantaggi per chi smette di fumare o di utilizzare altri prodotti contenenti tabacco e nicotina. “La dipendenza dal consumo di tabacco e nicotina rappresenta un serio problema per la salute pubblica, essendo uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie. Interrompere l'assunzione di nicotina e il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco porta significativi benefici sulla salute pubblica, a breve, medio e lungo termine”, chiarisce l'Iss. Nei nuovi prodotti, così come nelle sigarette tradizionali, “la sostanza che crea dipendenza è la nicotina, sostanza neuro-psicotropa che crea una elevata dipendenza poiché incrementa la secrezione di neurotrasmettitori implicati nella regolazione dell'umore e del comportamento (non solo contenenti tabacco). Questa è presente trasversalmente in più tipi di prodotti disponibili sul mercato, dalle sigarette tradizionali a base di tabacco ai cosiddetti nuovi prodotti, come le e-cig e gli Htp (Heated Tobacco Products). È importante sottolineare che ognuna di queste modalità di assunzione della nicotina può generare dipendenza nell'utilizzatore e che, attualmente, non esistono studi che dimostrino che i nuovi prodotti siano meno dannosi delle sigarette tradizionali”. In termini di assuefazione dalla nicotina non c'è differenza tra sigaretta elettronica e sigaretta tradizionale “in quanto sia la sigaretta tradizionale sia quella elettronica consentono l'inalazione della nicotina. Anche se è possibile azzerare il contenuto di nicotina nel liquido per e-cig, queste ultime contengono aromi e pertanto sono stati avviati alcuni studi per comprendere il loro effetto anche in termini di dipendenza. Quando si parla di dipendenza, inoltre, non è trascurabile nella sua determinazione, il valore della gestualità che si associa al fumo e che viene riproposta anche con l'uso dei nuovi dispositivi”. Dopo aver ricordato che per smettere di fumare è raccomandato un percorso di counselling in quanto “la componente psicologica rappresenta un fattore fondamentale sia nello sviluppo sia nel superamento della dipendenza”, l'Iss chiarisce che “le e-cig o sigarette elettroniche ed anche le sigarette a tabacco riscaldato non possono essere in alcun modo considerate uno strumento adatto a iniziare una terapia per la cessazione all'abitudine al fumo. Le e-cig, introdotte nel mercato come strumenti utili per smettere di fumare hanno invece generato nuove categorie di consumatori, i ‘consumatori duali’ che al consumo di sigarette tradizionali hanno aggiunto l'uso di quelle elettroniche e di quelle a tabacco riscaldato”. La gravidanza deve costituire “un'ulteriore motivazione nella decisione della cessazione dell'abitudine al consumo di tabacco e nicotina poiché la nicotina attraversa la placenta e può creare dipendenza nel feto e conseguente crisi di astinenza anche nel feto. La donna in gravidanza, nei casi di grave dipendenza, deve essere seguita in ambito sanitario”.

Gigliola Alfaro