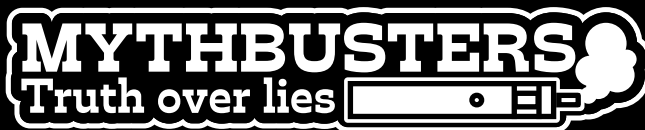


LA VERITÀ SULLE BUGIE

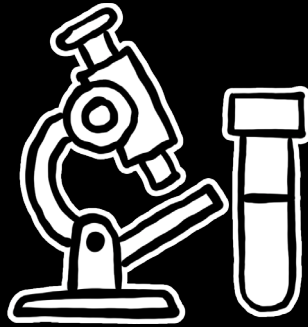
MITI E BUGIE SUL VAPING



MITO 1

SVAPARE È PIÙ
DANNOSO DI FUMARE

FALSO

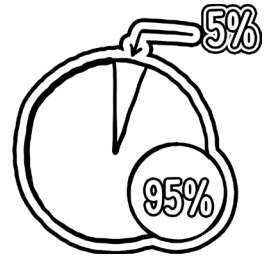


LA SCIENZA LO HA DIMOSTRATO:
SVAPARE È MENO DANNOSO CHE
FUMARE



Se non fumate, non svapate. Se non potete o non volete smettere di fumare, svapare è un'ottima alternativa per consumare nicotina e ridurre sostanzialmente i danni causati dal fumare.

Non è vero che il vaping è uguale o peggiore che fumare. Se è vero che non è privo di rischi, rispetto al fumo c'è solo lo 0,5% di rischio di malattie legate al cancro. Non siamo noi a dirlo, ma Public Health England.



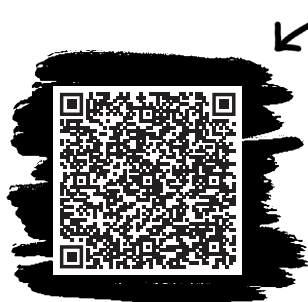
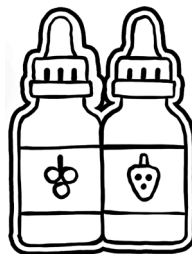
VEDI Lo STUDIO

A hand-drawn arrow starts from the text 'VEDI Lo STUDIO' and points towards the QR code.



Le malattie non sono causate dalla nicotina, ma dal fumo risultante dalla combustione delle foglie di tabacco nella sigaretta. Nel vaping non c'è combustione, quindi i rischi e i danni sono ridotti.

Il liquido da svapo è realizzato con prodotti adatti al consumo umano, utilizzati anche nella produzione di farmaci e alimenti.



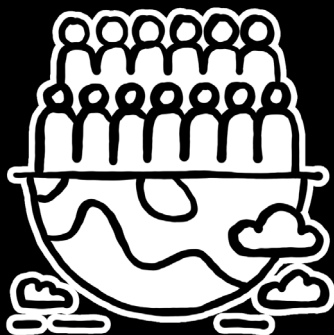
VEDI LO STUDIO

Inoltre, gli studi che hanno misurato l'acroleina (un irritante respiratorio) hanno rilevato che i consumatori di sigarette elettroniche hanno livelli simili a quelli dei non fumatori.

MITO 2

SVAPARE NON AIUTA A
SMETTERE DI FUMARE E
CREA MAGGIORE
DIPENDENZA

MITO



IL VAPING HA SALVATO PIÙ DI 100
MILIONI DI PERSONE DALL'USO DEL
TABACCO

Il vaping è l'alternativa più efficace per aiutare i fumatori a smettere di fumare. Oltre a offrire al consumatore un modo meno rischioso di consumare nicotina, il suo successo sta nel mantenere un rituale simile a quello di fumare, ma evitando i danni causati dal fumo della combustione del tabacco.



VEDI LO STUDIO



È stato dimostrato che il passaggio a svapare aumenta le possibilità di smettere di fumare con successo, come dimostra uno studio del 2019 secondo il quale il passaggio completo di fumare a svapare riduce i rischi per la salute ed è più efficace per la cessazione del fumo rispetto alla terapia sostitutiva della nicotina con supporto comportamentale.

Nel Regno Unito, il vaping è la forma di disassuefazione dal fumo più utilizzata nei servizi sanitari pubblici ed è positivamente associato al successo della disassuefazione.

Sebbene la nicotina crei dipendenza, non è responsabile delle malattie legate al fumo e il potenziale di dipendenza delle sigarette tradizionali è dovuto principalmente ad altre sostanze presenti nel fumo di tabacco.



I progressi della tecnologia delle sigarette elettroniche hanno reso più efficiente la somministrazione di nicotina, rendendole più attraenti ed efficienti come sostituti del tabacco.

Non si tratta di dipendenza, ma di assuefazione. La dipendenza è un concetto errato quando si parla di nicotina. Il corpo diventa fisiologicamente dipendente dalla nicotina, ma non è una sostanza problematica, il che elimina il fattore della dipendenza.

La nicotina è stata spesso paragonata all'eroina e si è persino detto che crea la stessa o maggiore dipendenza, il che è totalmente falso. Uno dei grandi vantaggi delle sigarette elettroniche è la possibilità di controllare il livello di nicotina che contengono. Molti utenti sono riusciti a ridurre la quantità di nicotina che consumano, fino a smettere completamente.

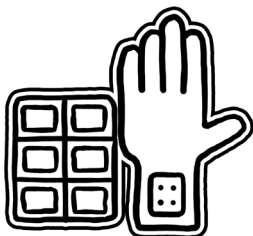
MITO 3

LA NICOTINA
PROVOCA IL CANCRO

MITO

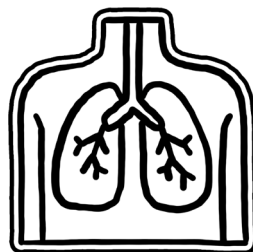


IL PROBLEMA NON È LA NICOTINA,
MA LA COMBUSTIONE



È stato dimostrato da tempo che la nicotina non è la causa delle malattie associate al cancro. Questo è talmente chiaro che molti dei farmaci prescritti per la disassuefazione dal fumo contengono nicotina, come i cerotti, le gomme e gli inalatori.

La tossicità della nicotina è stata esagerata. Non ci sono prove scientifiche che il consumo di nicotina da solo causi malattie o problemi di salute.



VEDI LO STUDIO



Ad esempio, l'uso a lungo termine di nicotina da parte dei consumatori di **snus in Svezia** (che ne fanno uso da molti, molti decenni!) non ha dimostrato di aumentare il rischio di gravi problemi di salute negli adulti.

Cosa provoca il cancro? Come già detto, è la combustione del tabacco. Questa combustione genera un cocktail di sostanze chimiche che, se inalate attraverso il fumo, sono la causa di malattie come il cancro.

È importante tenere presente che non tutte le persone sono tolleranti a tutte le sostanze. Così come esistono persone allergiche a determinati farmaci o alimenti, alcune persone possono diventare allergiche ad alcuni componenti dei liquidi da svapo. Non tutti gli organismi reagiscono allo stesso modo, ma questo non è un argomento per affermare che la nicotina sia causa di malattie.

Se si notano segni di allergia, evitare il vaping.

MITO 4

SVAPARE CAUSA MALATTIE

MAURO



- DANNO + VITA:
SVAPARE È LA SOLUZIONE

Dopo due decenni di studi scientifici, è stato dimostrato che i rischi associati alle sigarette elettroniche sono significativamente inferiori a quelli associati al fumo tradizionale, con una grandezza da due a tre volte inferiore. Inoltre, non è mai stata identificata alcuna malattia legata esclusivamente al vaping.



Le Accademie Nazionali delle Scienze, dell'Ingegneria e della Matematica degli Stati Uniti hanno suggerito che le sigarette elettroniche sono “probabilmente molto meno dannose” delle sigarette a combustione e il Royal College of Physicians della Gran Bretagna afferma che è improbabile che le sigarette elettroniche superino il 5% dei rischi per la salute associati ai prodotti del tabacco tradizionali.

Tuttavia, il vero rischio per la salute risiede nella vendita di prodotti senza alcuna regolamentazione che ne garantisca la qualità e l'accesso sicuro. Nei Paesi in cui le sigarette elettroniche sono adeguatamente regolamentate e controllate, il vaping è considerato sicuro.



Sebbene vi siano alcuni dubbi sulle implicazioni a lungo termine del vaping, le prove scientifiche disponibili suggeriscono che si tratta di un'alternativa molto, molto più sicura del fumo.

Non dimenticate che alcune persone possono essere allergiche ad alcuni composti del liquido da svapo, ma questo non deve essere considerato come una prova che il vaping provochi malattie.

Non lasciatevi ingannare: I casi che sono stati utilizzati come prova per attaccare il vaping non tengono conto di questi fattori allergici, di altre sostanze precedentemente consumate o della storia medica del paziente.

Prima di prendere posizione sul caso, indagate sempre su tutti questi fattori.

MITO 5

VAPORE = FUMO

VAPORE



VAPORE \neq FUMO: ¿NON SEI ANDATO
A LEZIONE DI CHIMICA?

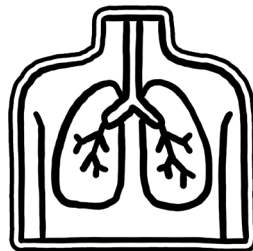
Fumo e vapore sono sostanze completamente diverse, sia nella loro produzione che nella loro composizione e nei loro effetti sul corpo umano.

Il fumo è prodotto dalla combustione del tabacco ad alte temperature, che rilascia migliaia di composti nocivi, tra cui 70 altamente cancerogeni e potenzialmente in grado di causare danni sistemici all'organismo.



Il vapore, invece, è prodotto dalla vaporizzazione di una soluzione liquida a una temperatura molto più bassa e contiene principalmente glicole propilenico e glicerina vegetale, sostanze relativamente sicure per il consumo umano.

Sebbene sia il fumo che il vapore contengano particelle che possono penetrare in profondità nei polmoni, le particelle di fumo sono molto più dannose per il corpo umano rispetto a quelle di vapore. Le particelle di fumo contengono catrame e possono causare danni all'apparato respiratorio perché vengono assorbite e metabolizzate lentamente, mentre le particelle di vapore vengono assorbite e metabolizzate senza causare danni all'apparato respiratorio. Ciò è dovuto al



fatto che il glicole propilenico e la glicerina, che sono i principali componenti del vapore, non sono tossici.

È importante comprendere queste differenze per ridurre l'esposizione a sostanze nocive e proteggere la salute a lungo termine.

Inoltre, non è vero che il vaping riempie i polmoni di acqua. La quantità di vapore che entra nei polmoni è bassa e non comporta alcun rischio, poiché i nostri polmoni hanno la capacità di assorbire l'umidità, come accade quando entriamo in una sauna o viviamo in luoghi molto umidi.

MITO 6

SVAPARE PORTA A
FUMARE

MITO 6



IL VAPING NON È LA PORTA D'ACCESSO
AL FUMO, È LA VIA D'USCITA DAL FUMO

Spesso si dimentica che in molti Paesi si registrano livelli record di fumatori abituali. Si tratta di un segnale incoraggiante per la salute pubblica, poiché il fumo è una delle principali cause di morte evitabile in tutto il mondo. Tuttavia, invece di celebrare questo risultato, molti politici, medici e media mettono in guardia sul fatto che svapare sia una porta d'accesso al tabagismo.

Contrariamente a questa convinzione, le prove suggeriscono che svapare è, in effetti, una via di uscita dal fumare.

Il gruppo di studio Cochrane dell'Università di Oxford ha condotto una serie di **studi** che hanno concluso che il vaping con nicotina è più efficace della terapia sostitutiva della nicotina (NRT) per smettere di fumare. **Il rapporto dell'Accademia Nazionale delle Scienze, dell'Ingegneria e della Medicina degli Stati Uniti** ha rilevato che i tassi di fumo sono diminuiti più rapidamente da quando il vaping ha iniziato a guadagnare popolarità negli Stati Uniti. Questo dimostra che il vaping è un'innovazione importante per aiutare le persone a smettere di fumare.



VEDI GLI STUDI



Francia, Regno Unito, Health Canada e il Ministero della Salute della Nuova Zelanda raccomandano il vaping come mezzo per smettere di fumare. Nel Regno Unito, ad esempio, i tassi di fumo sono in costante diminuzione e ciò è stato attribuito all'introduzione delle sigarette elettroniche e di altri prodotti da svapo nelle politiche di salute pubblica.

Le informazioni che presentano le sigarette elettroniche come una porta d'accesso al tabagismo non sono supportate da prove scientifiche. L'efficacia delle sigarette elettroniche come strumento per smettere di fumare è innegabile, ma è essenziale ricordare che sono destinate esclusivamente ai fumatori adulti. Il vaping è un'innovazione cruciale per aiutare le persone a smettere di fumare e il suo ruolo nella riduzione dei tassi di fumo dovrebbe essere celebrato.

MITO 7

GLI AROMI ATTIRANO I BAMBINI

FAKISO



AROMI: PIACCONO ANCHE AGLI
ADULTI

La moltitudine di aromi disponibili per il vaping ha lo scopo di aiutare gli adulti a passare dal tabacco al vaping. Più di due terzi degli utenti del vaping utilizzano regolarmente aromi diversi dal tabacco. Questi non solo aiutano nella transizione dal tabacco al vaping, ma contribuiscono anche ad allontanare le persone dal fumare. Diversi studi dimostrano che l'uso di dispositivi di svapo aromatizzati è uno strumento efficace per gli adulti che vogliono smettere di fumare.



VEDI LO STUDIO



Secondo la **Yale School of Public Health**, i dispositivi di svapo aromatizzati sono associati a un aumento del 230% delle probabilità che gli adulti smettano di fumare. I ricercatori hanno suggerito che gli aromi sono stati determinanti nell'aiutare i fumatori ad abbandonare le sigarette di tabacco e a passare al vaping. I ricercatori sottolineano inoltre la necessità che i politici prendano in considerazione il ruolo degli aromi nei dispositivi di svapo quando prendono decisioni sulla loro regolamentazione.

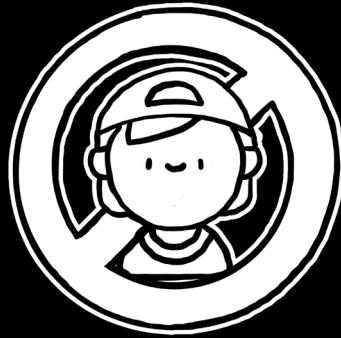
Limitare gli aromi potrebbe spingere gli utilizzatori di sigarette elettroniche a tornare a fumare sigarette o a ricorrere al mercato nero. Inoltre, non ci sono prove che colleghino gli aromi di svapo al consumo di tabacco da parte dei minorenni, poiché diversi studi hanno dimostrato che ci sono altri fattori che contribuiscono a far iniziare i minorenni a svapare o a fumare.

È quindi importante fornire indicazioni ed educazione a casa e nelle scuole per evitare che i minori accedano a questi prodotti, che sono destinati esclusivamente agli adulti che vogliono smettere di fumare o desiderano continuare a consumare nicotina in modo meno dannoso.

MITO 8

C'È UN'EPIDEMIA DI
VAPING GIOVANILE

FAKTO



LO SVAPO NON È PER I GIOVANI, È UN
DIRITTO DEI FUMATORI ADULTI

Anche se l'uso di prodotti da svapo da parte di minorenni dovrebbe essere motivo di preoccupazione e di regolamentazione, **NON** esiste un'epidemia di vaping giovanile negli Stati Uniti o nel mondo.

La maggior parte dei minori che svapano lo fa di rado, come consumatori sperimentali o sporadici, quindi non esiste un'epidemia di questo tipo.



Com'è noto, sono molti i fattori che influenzano i minori a consumare alcune sostanze come il tabacco, l'alcol e altre: la pressione sociale degli amici, i media, la noia, il ribellismo, tra gli altri.

Sebbene **l'uso di sigarette elettroniche tra gli studenti delle scuole superiori statunitensi** abbia registrato un lieve aumento nel 2022, il tasso complessivo di fumatori tra questi studenti rimane basso: solo l'1,5% degli studenti delle scuole superiori che non fanno uso di tabacco utilizza prodotti da svapo che contengono nicotina.



Gli esperti sostengono che le vere epidemie nelle scuole superiori sono i comportamenti a rischio purtroppo comuni, come l'invio di sms durante la guida, la guida sotto l'effetto dell'alcol, i pensieri suicidi, il porto d'armi, il consumo eccessivo di alcol e la guida dopo aver fatto uso di marijuana.

È urgente proteggere i minori dall'accesso a questo tipo di prodotti, ma non si possono violare i diritti degli adulti che cercano alternative meno rischiose che permettano loro di smettere di fumare o di continuare a usare la nicotina in modo più sicuro.

MITO 9

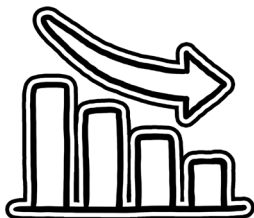
LIMITARE IL VAPING
MIGLIORA LA SALUTE
PUBBLICA

FAVISO



VIETARE FA MALE ALLA SALUTE
PUBBLICA, REGOLAMENTIAMO!

I politici incaricati di elaborare le politiche per migliorare la salute pubblica credono che aumentare le tasse sui prodotti da svapo, limitarne l'accesso o vietarli ridurrà il loro uso e avrà un effetto positivo senza conseguenze indesiderate. Non potrebbero essere più in errore. Tasse elevate, limitazione dell'accesso o divieto dei prodotti finiscono per avere un effetto molto negativo sulla salute pubblica.



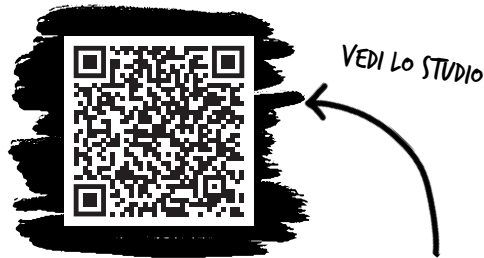
Tasse più alte sui prodotti da svapo possono effettivamente ridurre il consumo di prodotti legali, ma non migliorano la salute pubblica. Come conseguenza involontaria, i svapatori tornano al tabacco o si rivolgono al mercato nero, dove i prodotti non soddisfano i requisiti di qualità e sicurezza.

Diversi studi hanno dimostrato che l'aumento delle tasse sia in Europa che negli Stati Uniti ha ridotto le vendite legali di sigarette elettroniche, ma questo non significa affatto che la salute pubblica sia migliorata.



VEDI LO STUDIO





Un divieto degli aromi a San Francisco ha portato a un aumento del tasso di fumatori adolescenti per la prima volta dopo decenni, mentre un divieto degli aromi in Massachusetts ha portato a un aumento delle vendite di sigarette.

È dimostrato che l'aumento delle tasse sui prodotti da svapo aumenta il consumo di sigarette e gli acquisti sul mercato nero di prodotti da svapo, soprattutto tra i giovani adulti.

Per migliorare la salute pubblica, gli esperti raccomandano che le tasse siano basate sul rischio, ovvero che i prodotti meno dannosi (come il vaping) siano tassati molto meno delle sigarette per incentivare i fumatori a cambiare.

MITO 10

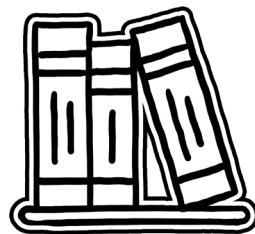
NON CI SONO
ABBASTANZA PROVE
SUL VAPING

FAKTO



NON FATEVI INGANNARE: PIÙ DI
2.000 STUDI SOSTENGONO
IL VAPING

Nonostante le false accuse sui rischi del vaping, in realtà esistono numerose prove scientifiche che indicano che il vaping è molto meno dannoso del fumo. Più di 100 organizzazioni governative e sanitarie hanno concluso che il vaping è molto meno dannoso del fumo, fondandosi su principi scientifici fondamentali.



VEDI LO STUDIO



Secondo il **Royal College of Physicians**, il rischio a lungo termine del vaping è probabilmente non superiore al 5% del rischio del fumo. Il vaping è stato studiato a fondo per oltre 15 anni, analizzando le sostanze chimiche presenti nel vapore e nel corpo dei consumatori.

Gli **studi** dimostrano che, rispetto al fumo, il vaping produce quantità molto basse di sostanze chimiche nocive e i fumatori che passano al vaping hanno livelli significativamente più bassi di sostanze chimiche tossiche nel loro corpo. Di conseguenza, il rischio stimato di cancro causato dal vaping è inferiore allo 0,5%.



È stato inoltre dimostrato che il passaggio da fumare a svapare migliora vari aspetti della salute degli ex fumatori affetti da malattie come l'asma e la BPCO e, in generale, produce benefici sulla funzionalità polmonare e sulla salute cardiovascolare. Le segnalazioni di effetti avversi gravi dovuti al vaping sono rare e sono spesso legate a prodotti di mercato illeciti, a precedenti patologie mediche dell'utente o all'uso di altre sostanze.



VEDI LO STUDIO



La Svezia è un buon esempio: nonostante l'uso generalizzato di prodotti alternativi alla nicotina, con un consumo simile a quello di altri Paesi dell'Unione Europea, l'incidenza del cancro nel Paese è inferiore del 41% rispetto ad altri Paesi. Di conseguenza, i decessi legati al cancro sono inferiori del 38% e quelli legati al tabacco di quasi il 40%. Questo esempio dimostra che i prodotti senza fumo a base di nicotina possono migliorare significativamente la salute pubblica e che la nicotina non è la sostanza che causa il cancro.

In conclusione, sebbene i rischi a lungo termine dell'uso delle sigarette elettroniche non siano ancora del tutto noti, le prove disponibili indicano che svapare è significativamente meno dannoso che fumare. In qualsiasi situazione, passare dalla sigaretta al vaping è sempre la **scelta migliore**.



MITI E BUGIE SUL VAPING

LA VERITÀ SULLE BUGIE

- 1 SVAPARE SARÀ SEMPRE MEGLIO DI FUMARE
- 2 IL VAPING È LO STRUMENTO MIGLIORE PER SMETTERE DI FUMARE
- 3 LA NICOTINA NON PROVOCA IL CANCRO, IL PROBLEMA È LA COMBUSTIONE
- 4 - DANNO + VITA: IL VAPING RIDUCE LA PROBABILITÀ DI MALATTIE
- 5 VAPORE ≠ FUMO: IL VAPORE NON È IL RISULTATO DELLA COMBUSTIONE
- 6 IL VAPING NON È LA PORTA D'ACCESSO AL FUMO, MA LA VIA D'USCITA DAL FUMO
- 7 ANCHE GLI ADULTI APPREZZANO I SAPORI
- 8 IL VAPING NON È PER I MINORI, MA UN DIRITTO PER I FUMATORI ADULTI
- 9 IL DIVIETO DANNEGGIA LA SALUTE PUBBLICA, REGOLAMENTIAMO INVECE!
- 10 PIÙ DI 2000 STUDI SOSTENGONO IL VAPING. NON LASCIATEVI INGANNARE

