La sigaretta elettronica fa male?



- La sigaretta elettronica fa male?
- Cosa contiene il liquido della sigaretta elettronica svapo?
- La sigaretta elettronica senza nicotina fa male?
- La sigaretta elettronica fa male al cuore?
- Fa più male la sigaretta elettronica o la sigaretta normale?
- Danni della sigaretta elettronica: effetti su adolescenti e adulti
- Perché le sigarette elettroniche svapo fanno male al cuore?
- Prevenire le malattie del cuore: stile di vita sano, senza fumo né svapo
- Fumare o svapare poco fa male?

La sigaretta elettronica fa male?

Secondo gli studi scientifici sì, anche al cuore.
Secondo la Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il **fumo di tabacco** causa 6 milioni di decessi ogni anno ed è uno dei maggiori fattori di rischio per cancro, polmoni e cuore. Con l'avvento delle sigarette elettroniche si è creduto che fumare il liquido riscaldato contenente nicotina, fosse un'alternativa più sicura. Però, numerosi studi scientifici hanno rilevato che anche fumare le sigarette elettroniche aumenta il rischio **d'infarto** e **ictus**.

In questo articolo vedremo **cosa contiene il liquido della sigaretta elettronica**, **se fa male anche senza nicotina**, quali sono **i danni e gli effetti dello svapo**, i **rischi per il cuore**, il confronto con le sigarette tradizionali e **se fa male anche svapare poco**.

Cosa contiene il liquido della sigaretta elettronica svapo?

I liquidi preparati per essere fumati con le sigarette elettroniche (dette anche **e-cig** abbreviazione dall'inglese electronic cigarette) non contengono solo nicotina e, anche se evitano di fumare le oltre 400 sostanze chimiche contenute nelle sigarette, il liquido che si svapa non è così innocuo come spesso si crede. Infatti, secondo uno studio americano nelle e-cig dei 13 sapori dei liquidi venduti negli Stati Uniti, ci sono circa **7.000 diversi composti aromatizzanti** che hanno mostrato un certo grado di tossicità, oltre alla nicotina che **crea dipendenza e ha effetti gravi sul sistema cardiocircolatorio**.

La sigaretta elettronica senza nicotina fa male?

Eliminare la nicotina non basta a rendere innocuo lo svapo: oltre ai composti aromatizzanti visti sopra, **nel liquido della sigaretta elettronica ci sono altre sostanze** che, riscaldate, possono diventare dannose.
Secondo studi effettuati dalla IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) il **glicole propilenico**, generalmente innocuo quando usato per i fumogeni usati in cinema e teatro, e la **glicerina** presenti nei liquidi, se portati sopra determinate temperature possono liberare **formaldeide** e **acetaldeide**, sostanze che a dosi elevate sono considerate cancerogene dallo IARC (*International Agency for Research on Cancer*).

Per questo anche la **sigaretta elettronica senza nicotina**, comprese le **puff usa e getta**, non può essere considerata innocua. Come vedremo, inoltre, alcune sostanze refrigeranti presenti in determinate sigarette elettroniche possono avere effetti sul ritmo del cuore, e anche senza dipendenza dalla nicotina **il vizio di fumare può persistere**.

La sigaretta elettronica fa male al cuore?

Sì, **la sigaretta elettronica fa male anche al cuore**: i dati scientifici collegano lo **svapo** a un maggiore **rischio di malattie cardiovascolari**, **infarto** e **ictus.**
Le malattie cardiovascolari sono la causa principale di mortalità a livello mondiale, essendo responsabili di oltre **18 milioni e mezzo di decessi l'anno**, dato allarmante se si pensa all'enormità della popolazione di svapatori nel mondo. Negli USA, secondo il National Youth Tobacco, nel 2024 il 7.8% degli studenti delle high school e il 3,5% degli studenti delle middle school ha fatto uso di e-cig negli ultimi 30 giorni.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riferito nel 2024 che circa il 20% dei quindicenni intervistati nella Regione europea utilizzava sigarette elettroniche negli ultimi 30 giorni. Tra gli adulti, l'uso di e-cig è maggiore tra i fumatori occasionali perché più del 75% pensa che fumare sigarette elettroniche sia meno dannoso delle sigarette tradizionali. Purtroppo, non è così: anche **lo svapo fa male al cuore** e i dati a disposizione ci dicono che il fumo di sigarette, **compreso le e-cig**, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per malattie cardiovascolari, fino al **17% di tutte le morti cardiovascolari**. Quanto aumenta il rischio cardiovascolare con lo svapo?

Un grande studio scientifico pubblicato a febbraio 2026 ha unito i dati di 26 ricerche precedenti, analizzando la salute di oltre 900.000 persone che usano le sigarette elettroniche.

I risultati mostrano che **svapare fa male**: chi svapa ha un rischio maggiore di sviluppare problemi al cuore e alla circolazione rispetto a chi non lo fa. In particolare, il rischio cardiovascolare aumenta del:

- 19% per le malattie che colpiscono le arterie del cuore (cardiopatia coronarica);
- 57% per eventi cardiaci gravi (come infarti o arresti cardiaci);
- 62% per l'ictus.

Fa più male la sigaretta elettronica o la sigaretta normale?

Molti adulti pensano che **la sigaretta elettronica faccia meno male di quella normale** ma, come abbiamo visto, i dati non lo confermano. Il pericolo raddoppia per chi usa entrambi i tipi di sigaretta: chi fuma sia le sigarette tradizionali che quelle elettroniche (uso duale) ha un rischio più che duplicato (del 121% in più) di subire un evento cardiaco grave.

Danni della sigaretta elettronica: effetti su adolescenti e adulti

Quali sono i **danni della sigaretta elettronica**? Il fumo di sigaretta, compreso lo svapo, provoca più danni agli adolescenti o agli adulti?

Risponde la Dott.ssa Silvia Castelletti, cardiologa.

"Sia gli adolescenti sia gli adulti possono subire danni dal fumo e dallo svapo. La differenza maggiore riguarda il fatto che i giovani risentono di più di danni cerebrali, infatti, il cervello si sviluppa fino ai 25 anni, pertanto, il fumo nei giovani può interferire con lo sviluppo del cervello, favorire la dipendenza e alterare precocemente la funzione cardiovascolare. Lo svapo può in entrambe le categorie influire sulla frequenza

cardiaca, sulla pressione arteriosa e sulla salute dei vasi sanguigni. Una revisione sistematica pubblicata su Heart nel 2025 ha rilevato che l'esposizione acuta allo svapo è associata, rispetto al non uso, a incrementi medi della frequenza cardiaca (circa 11,3 battiti/min) e della pressione arteriosa sistolica e diastolica (circa 12,9 e 7,7 mmHg, rispettivamente. Tuttavia, non disponiamo ancora di dati sufficienti per stabilire con precisione chi subisca maggiori danni a lungo termine. Inoltre, non dobbiamo sottovalutare che gli aromi alla frutta, alle caramelle e al mentolo possono rendere le sigarette elettroniche più attraenti per i giovani e favorire la prosecuzione del consumo."

Perché le sigarette elettroniche svapo fanno male al cuore ?

Le sigarette elettroniche, così come quelle tradizionali, fanno male al cuore perché sono in grado di alterare il nostro sistema nervoso aumentando l'attività del simpatico (la parte del nostro sistema nervoso che si attiva quando siamo sotto stress), favorire infiammazione e stress ossidativo, cioè processi attraverso cui composti reattivi danneggiano cellule e tessuti, aumentandone anche la rigidità.

I **danni della sigaretta elettronica** si sommano: la combinazione di questi cambiamenti favorisce la formazione della **malattia aterosclerotica**, **responsabile dell'occlusione dei vasi sanguigni**, con un conseguente aumento del rischio di ischemia cerebrale (ridotto apporto di sangue a una o più parti del cervello) e di infarto cardiaco, tutto ciò indipendentemente dal sesso, età ed altri fattori di rischio per infarto.

Sugli **effetti collaterali della sigaretta elettronica**, inoltre, una recente ricerca ha rilevato che alcune sostanze sintetiche refrigeranti presenti in determinate sigarette elettroniche possono avere effetti sulla regolazione elettrica del cuore, aumentando il rischio di aritmie, ossia alterazioni del ritmo cardiaco.

Prevenire le malattie del cuore: stile di vita sano, senza fumo né svapo

Per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari occorre adottare fin da giovani uno stile di vita sano: non consumare **alcol** e droghe, mangiare bene, uscire dalla **sedentarietà** e non fumare, né le sigarette tradizionali né la sigaretta elettronica. Ecco alcuni consigli per prevenire le malattie del cuore.

L'equilibrata alimentazione

Mangiare bene aiuta a proteggere il cuore, ma saper adottare un'alimentazione equilibrata che apporti ogni giorno il fabbisogno quotidiano di energia e macro e micronutrienti in quantità corretta è un lavoro complesso anche per i nutrizionisti. Per aiutare le persone a comprendere i principi dell'equilibrata alimentazione sono nati 2 programmi che calcolano le calorie del fabbisogno giornaliero della persona e forniscono menu equilibrati basati sulla **dieta mediterranea**. Puoi scaricare gratuitamente qui il programma onnivoro **Calorie&Menu della salute**, oppure la versione vegetariana che propone menu latto-ovo-vegetariano senza carne, entrambi anche in versione per donne in **menopausa** e corredati di un programma di attività fisica, anche in versione calorie **Light** **per chi vuole perdere peso.** Nelle diete menzionate è presente il Grana Padano DOP, un alimento che contribuisce al fabbisogno di proteine ad alto valore biologico, compresi gli aminoacidi essenziali, ramificati, tanto calcio e vitamina B12, elementi molto utili al muscolo cardiaco.

L'attività fisica

Per mantenere in salute il cuore e il sistema cardiovascolare e prevenire infarto e ictus, occorre uscire dalla sedentarietà. Non occorre fare sport che richiedono tanta fatica e preparazione fisica, è sufficiente fare attività **aerobica** per **150 minuti** a settimana, **ottimali 300**, come **camminare**, **pedalare** o nuotare, per **20/30 minuti continuativi** o più, e fare esercizi di **rinforzo muscolare** a corpo libero o con pesi adeguati alla propria forza, senza esagerare. Essere attivi può aiutare molto, es.: non prendere l'ascensore e fare le scale, parcheggiare o scendere dall'autobus 1 chilometro prima della destinazione, etc.

Fumare o svapare poco fa male?

Fumare o svapare, anche poco, ma ogni giorno e per lunghi periodi fa male alla salute. **Svapare poco,** quindi, non mette al riparo dai **danni della sigaretta elettronica**. Vedere effetti del fumo della sigaretta elettronica sul cuore dopo circa 15 giorni è difficile, tuttavia, studi su animali hanno dimostrato **modifiche negative a livello del tessuto muscolare cardiaco e del tessuto dei vasi sanguigni.** Dopo un **uso prolungato della sigaretta elettronica**, invece, si possono vedere dei danni alla **funzione di pompa del cuore**, che si riduce soprattutto quando si associa una dieta ricca di grassi.

La sigaretta elettronica può essere un **buon metodo** per liberarsi dalla dipendenza della nicotina perché si può ridurne progressivamente la dose fino a zero, ma anche **senza dipendenza alla nicotina il vizio di fumare può persistere**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti
Cardiologa presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiologia dello Sport e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Corey CG, Ambrose BK, Apelberg BJ, King BA. Flavored tobacco product use among middle and high school students — United States, 2014. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2015;64:1066–1070. doi: 10.15585/mmwr.mm6438a2

King BA, Alam S, Promoff G, Arrazola R, Dube SR. Awareness and ever-use of electronic cigarettes among U.S. adults, 2010-2011. Nicotine Tob Res. 2013;15:1623–1627. doi: 10.1093/ntr/ntt013

Alzahrani T, Pena I, Temesgen N, Glantz SA. Association between electronic cigarette use and myocardial infarction. Am J Prev Med. 2018;55:455–461. doi: 10.1016/j.amepre.2018.05.004

Farsalinos KE, Tsiapras D, Kyrzopoulos S, Savvopoulou M, Voudris V. Acute effects of using an electronic nicotine-delivery device (electronic cigarette) on myocardial function: comparison with the effects of regular cigarettes. BMC Cardiovasc Disord. 2014;14:78. doi: 10.1186/1471-2261-14-78

Shi H, Fan X, Horton A, Haller ST, Kennedy DJ, Schiefer IT, Dworkin L, Cooper CJ, Tian J. The effect of electronic-cigarette vaping on cardiac function and angiogenesis in mice. Sci Rep. 2019;9:4085. doi: 10.1038/s41598-019-40847-5

Neczypor EW, Saldaña TA, Mears MJ, Aslaner DM, Escobar Y-NH, Gorr MW, Wold LE. e-Cigarette aerosol reduces left ventricular function in adolescent mice. Circulation. 2022;145:868–870. doi: 10.1161/circulationaha.121.05761

Jain RK. Clearing the smoke on nicotine and angiogenesis. Nat Med. 2001;7:775–777. doi: 10.1038/8988

Hasan KM, Friedman TC, Parveen M, Espinoza-Derout J, Bautista F, Razipour MM, Shao XM, Jordan MC, Roos KP, Mahata SK, et al. Electronic cigarettes cause alteration in cardiac structure and function in diet induced obese mice. PLoS One. 2020;15:e02396711–e02396716. doi: 10.1371/journal.pone.0239671

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.