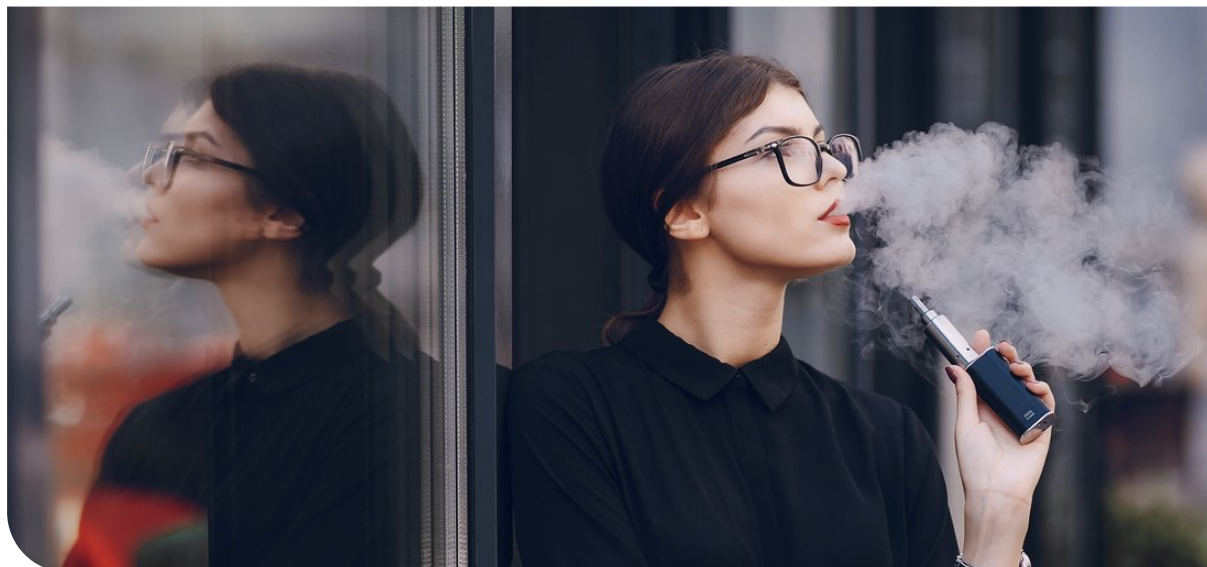


# Sigaretta Elettronica Svapo: Quali sono i Rischi per il Cuore?

{pb-share}



{pb-buttons}

Sigaretta Elettronica Svapo: Quali sono i Rischi per il Cuore?

**Cosa contiene la sigaretta elettronica svapo**

**Sigarette elettroniche svapo e malattie cardiovascolari**

**Perché le sigarette elettroniche svapo fanno male al cuore?**

**Prevenire le malattie del cuore**

**Fumare poco anche lo svapo fa comunque male?**

**Leggi anche**

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**.

## Cosa contiene la sigaretta elettronica svapo

I liquidi preparati per essere fumati con le sigarette elettroniche (dette anche **e-cig** abbreviazione dall'inglese 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**. Inoltre, 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.

## Sigarette elettroniche svapo e **malattie cardiovascolari**

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 l'uso delle e-cig negli studenti delle scuole medie e superiori è aumentato dall'1,5% nel 2011 al 20,8% nel 2018 e in generale il loro uso tra gli studenti delle scuole superiori è raddoppiato. Il loro uso tra gli adulti 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, 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**.

## Perché le sigarette elettroniche svapo **fanno male al cuore?**

Le e-cig, così come quelle tradizionali, 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) e di alterare il tessuto dei nostri vasi sanguigni aumentandone la rigidità. 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.

## **Prevenire** le malattie del cuore

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. Alcuni consigli.

### **L'equilibrata alimentazione**

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 dieta **L.O.Ve** che propone menulatto-ovo-vegetariano senza carne, entrambi anche in versione per donne in **menopausa** e corredati di un programma di attività fisica. 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 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 poco** anche lo svapo fa comunque male?

Fumare o svapare, anche poco, ma ogni giorno e per lunghi periodi fa male alla salute. Vedere effetti del fumo di sigarette elettroniche 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, 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 e-cig può essere un **buon metodo** per liberarsi dalla dipendenza della nicotina perché si può ridurre 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:e0239671–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.

# Leggi anche

{article-slider}