Effetti Smettere Di Fumare Sigaretta Elettronica

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE?

QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non và piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere più soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

La sigaretta elettronica: un aiuto per smettere di fumare

E' possibile smettere di fumare con la sigaretta elettronica? In questo articolo faremo chiarezza su questo e altri dubbi.
Uno degli effetti più spiacevoli che possono presentarsi quando si smette di fumare è l'**aumento di peso**. La nicotina, infatti, tende ad aumentare il metabolismo a riposo e a placare lo stimolo della fame, e quando si smette di assumerla è normale sentire maggiormente il bisogno di fare qualche spuntino in più. Inoltre, chi chiude con il tabacco tende a compensare il mancato rituale della sigaretta consumando caramelle e altri snack. Tutti questi fattori portano facilmente a prendere qualche chilo.
Ti stai domandando se anche **smettere di fumare con la sigaretta elettronica fa ingrassare**? La risposta da parte degli studiosi sembra essere incoraggiante. Secondo uno studio condotto da un team di **ricercatori dell'Università di Catania** e guidato da Riccardo Polosa, professore di Medicina Interna e direttore del Centro di Ricerca Internazionale per la Riduzione del Danno da Fumo, chi smette di fumare con l'aiuto delle e-cig tende ad acquistare meno peso di chi decide di smettere nel metodo tradizionale. Nel campione di ex-fumatori preso in considerazione, infatti, gli svapatori hanno acquisito in media 1,5 kg, mentre gli altri tra i 5 e i 7 kg. Una differenza davvero notevole!

La sigaretta elettronica è meno pericolosa della sigaretta di tabacco

La sigaretta elettronica rispetto al tabacco ha un'immediata riduzione delle sostanze cancerogene nell'organismo ma bisogna stare attenti alla nicotina
Con il nome di sigaretta elettronica (spesso abbreviata in ***e-cig***, dall'inglese) si intende un dispositivo che permette di inalare vapore, in genere aromatizzato, contenente **quantità variabili di nicotina**, che raggiunge l'apparato respiratorio senza che ci sia combustione del tabacco e i danni a essa correlati. Nei fumatori la pratica di aspirare dal cilindretto a forma di sigaretta - per la quale è stato coniato il neologismo "svapare" - fornisce non solo la nicotina di cui sente il bisogno l'organismo che ha sviluppato dipendenza, ma anche un'esperienza tattile, olfattiva e gustativa che richiama quella della sigaretta.

Sigaretta elettronica di Giulia Bertelli

Sigaretta elettronica: cos'è e come funziona. Effetti sulla salute, sicurezza e potenziale tossicità delle sigarette elettroniche
Anche se il "fumo" artificiale delle sigarette elettroniche sembra contenere meno tossine rispetto a quelle presenti nel fumo di sigarette tradizionali, l'impatto sulla salute a lungo termine dev'essere ancora approfondito.

Sigaretta elettronica di Giulia Bertelli

Sigaretta elettronica: cos'è e come funziona. Effetti sulla salute, sicurezza e potenziale tossicità delle sigarette elettroniche
Le sigarette elettroniche sono spesso pubblicizzate come prodotti sostitutivi ed alternativi al tabacco o come dispositivi per smettere di fumare.
Le diverse strategie di marketing relative alla sigaretta elettronica sottolineano diversi (presunti) vantaggi:

Sigaretta elettronica di Giulia Bertelli

Sigaretta elettronica: cos'è e come funziona. Effetti sulla salute, sicurezza e potenziale tossicità delle sigarette elettroniche
L'assoluta sicurezza delle sigarette elettroniche non è ancora stata scientificamente dimostrata, e non mancano studi preliminari che dimostrano il contrario. Ad ogni modo, è presumibile che questi prodotti presentino meno effetti tossici rispetto a sigari, sigarette e simili. Tuttavia, le conferme cliniche sono insufficienti per trarre conclusioni definitive, anche se alcune prove sperimentali sono promettenti e suggeriscono che questi dispositivi risultano più sicuri rispetto alle sigarette tradizionali. Ciò, tuttavia, non significa che le sigarette elettroniche siano del tutto innocue.
Generalmente, le sigarette elettroniche sembrano apportare meno nicotina rispetto al fumo di tabacco. Nei derivati del tabacco, la nicotina è la principale sostanza chimica che crea dipendenza e in quantità eccessive può risultare tossica (se > 0,5-1,0 mg per kg di peso della persona). La concentrazione di nicotina contenuta nelle cartucce può quindi rappresentare un rischio per l'avvelenamento; per esempio se un bambino di 30 chili di peso ingoia il contenuto di una cartuccia di nicotina da 24 mg potrebbe andare incontro ad avvelenamento acuto. La nicotina inalata, ingerita o posta a diretto contatto con la pelle, può essere particolarmente pericolosa per la salute e la sicurezza di alcune categorie di persone, come i bambini, i giovani, le donne incinte o che allattano, i soggetti con malattie cardiache e gli anziani.

Sigaretta elettronica di Giulia Bertelli

Sigaretta elettronica: cos'è e come funziona. Effetti sulla salute, sicurezza e potenziale tossicità delle sigarette elettroniche

E' presumibile che in futuro - grazie alla regolamentazione e alla stretta sorveglianza sui processi produttivi, unitamente all'uso di sostanze chimiche e materiali più sicuri per la salute del consuamtore - le sigarette elettroniche divengano un'alternativa sempre più sicura al fumo di tabacco. Nel frattempo

è buona regola diffidare dai prodotti più economici ed evitare di approvigionarsi di sigarette elettroniche e/o ricariche tramite canali a rischio (mercatini, siti internet sospetti ecc.).

I benefici certificati della sigaretta elettronica: parlano gli esperti

Napoli, 8 aprile 2019 - Sin da quando ha fatto la sua comparsa sul mercato, la sigaretta elettronica ha sempre diviso l'opinione pubblica dal punto di vista della sicurezza; tuttavia la stragrande maggioranza degli studi condotti su persone che fanno un uso costante di questo tipo di prodotto ha portato alla conclusione che, rispetto alla sigaretta tradizionale, cioè quella in cui si brucia il tabacco, i vantaggi sono notevoli. Sono stati compiuti moltissimi studi per verificare l'impatto che l'uso continuativo della sigaretta elettronica può avere sulla salute delle persone, sia nel breve che nel medio periodo, anche perché per motivi piuttosto banali, le analisi e le indagini di lungo periodo non hanno ancora raccolto abbastanza dati da poter essere considerate del tutto attendibili. Incrociando però le informazioni ottenute da altri studi sul glicole, le prospettive sembrano molto promettenti. Cos'è la sigaretta elettronica e come funziona? Cominciamo premettendo che moltissime persone che utilizzano abitualmente la sigaretta elettronica preferiscono chiamarla in altra maniera, cioè "svapo", a seconda dei modelli, ma il principio di funzionamento non cambia. Sviluppata come alternativa al fumo di tabacco, che come noto si ottiene bruciandolo, si tratta di un sistema che produce un aerosol contenente una quantità variabile di nicotina, vaporizzata insieme ad una in sospensione di acqua, glicole propilenico, glicerolo e altre sostanze, che principalmente servono per aggiungere un sapore gradevole. Una cartuccia in media contiene tra i 6 e i 24 mg di nicotina, ma si trovano comunemente modelli che vaporizzano una soluzione che non ne contiene e quindi rilasciano soltanto un fumo aromatizzato. Si tratta dello stesso componente usato da anni in teatro e nella musica dal vivo per fare l'effetto nebbia, e che fino ad ora si è rivelato decisamente sicuro. La struttura di una e-cigarette è piuttosto semplice: si tratta di far giungere il liquido per capillarità ad un dispositivo chiamato atomizzatore, che vaporizza la soluzione e permette la sua inalazione. Ciò che fa la differenza rispetto alla sigaretta tradizionale è il fatto che non c'è una combustione, perché il mezzo che contiene i principi attivi ha un punto di evaporazione molto basso e quindi non si ha formazione di catrame, idrocarburi policiclici aromatici ed altri residui tossici. L'atomizzatore che è l'elemento che produce la vaporizzazione è una semplice resistenza elettrica che viene fatta surriscaldare tramite una batteria. Questa resistenza è a contatto con un tamponcino impregnato del liquido da vaporizzare ed è sufficiente tirare per ottenere una boccata di fumo. Le prestazioni dipendono dalle dimensioni della batteria, dal bocchino e dalla tipologia di cartucce. Si va da piccoli esemplari poco più grandi di una sigaretta tradizionale, fino a versioni dalle dimensioni di una batteria o di un vecchio cellulare.
Napoli, 8 aprile 2019 - Sin da quando ha fatto la sua comparsa sul mercato, la **sigaretta elettronica** ha sempre diviso l'**opinione pubblica** dal punto di vista della **sicurezza**; tuttavia la stragrande maggioranza degli studi condotti su persone che fanno un uso costante di questo tipo di prodotto ha portato alla conclusione che, rispetto alla **sigaretta** tradizionale, cioè quella in cui si **brucia il tabacco**, i vantaggi sono notevoli.
Sono stati compiuti moltissimi studi per verificare l'impatto che l'uso continuativo della **sigaretta elettronica** può avere sulla **salute delle persone**, sia nel breve che nel medio periodo, anche perché per motivi piuttosto banali, le analisi e le indagini di lungo periodo non hanno ancora raccolto abbastanza dati da poter essere considerate del tutto attendibili. Incrociando però le informazioni ottenute da altri studi sul **glicole**, le prospettive sembrano molto promettenti.

Fumare a vapore

Sigarette Elettroniche e gli effetti della nicotina. Rischi e virtù delle sigarette elettroniche
Quella elettronica

Effetti Smettere Di Fumare Sigaretta Elettronica

Un ampio e articolato studio inglese mostra che, nella lotta al tabagismo, si possono ottenere discreti risultati con le sigarette elettroniche.
Le perplessità. Tuttavia, se lo studio rappresenta una buona notizia per chi già fuma e vorrebbe passare ad abitudini meno dannose, non risolve però alcune zone d'ombra associate ai dispositivi. Intanto, solo una piccola percentuale del neogruppo di svapatori ha abbandonato le e-cig - passando così di fatto a una seconda dipendenza: a questo proposito c'è chi sostiene che bisognerebbe gradualmente diminuire la quantità di nicotina nei liquidi di combustione delle e-cig, per smettere di fumare ogni tipo di sigaretta (elettronica e non).

La sigaretta elettronica aiuta a smettere di fumare

Molti fumatori utilizzano la sigaretta elettronica per smettere di fumare, ma non tutti ci riescono: perché? Vediamo insieme gli studi al riguardo.
Una discussione sull'utilizzo di questi dispositivi per smettere di fumare non può prescindere dal considerare eventuali effetti avversi associati. Il grado di tossicità delle sigarette elettroniche è però legato alla grande eterogeneità che caratterizza i dispositivi attualmente in commercio, come dall'elevata eterogeneità della composizione degli e-liquid [10]. Un'analisi che ha preso in considerazione 12 marche ha individuato la presenza di svariate sostanze chimiche tossiche, inclusi composti carbonilici, composti organici volatili, nitrosammine cancerogene e metalli pesanti. Tuttavia, anche se non sono attualmente note soglie di pericolosità, nel vapore emesso dalla sigaretta elettronica la presenza di questi composti è risultata da 9 a 450 volte minore rispetto al fumo di sigaretta tradizionale [11].