

SUPPORTO NELLO SMETTERE DI FUMARE E BENEFICI E-CIG

R.O. Allehebi, M.H. Khan, M.B. Stanbrook. [*Efficacy and Safety of Electronic Cigarettes for Smoking Cessation: A Systematic Review*](#). AAAS 2015. Non ci sono ancora le prove che le sigarette elettroniche servano davvero a smettere di fumare. È quanto afferma una nuova analisi degli studi disponibili presentata alla conferenza della American Thoracic Society: forse servono nel breve periodo, ma la loro efficacia è dubbia sulla media e lunga distanza.

L. Manzioli, M.E. Flacco et al. Electronic Cigarettes Efficacy and Safety at 12 Months: Cohort Study. Plosone 2015

Le sigarette elettroniche non facilitano né la cessazione né la riduzione del fumo da sigaretta tradizionale, mentre possono essere molto utili per chi ha già smesso di fumare le sigarette classiche, perché aiutano a non riprendere a fumare: è quanto emerge dai risultati preliminari pubblicati a 12 mesi dall'inizio del primo studio al mondo sull'efficacia e sulla sicurezza a lungo termine delle sigarette elettroniche. Il realismo dello studio è stato molto apprezzato dall'ISS il quale, attraverso il prof. Ricciardi, ha fatto sapere che l'e-cig "si è dimostrata abbastanza sicura".

Rahman MA, Hann N, Wilson A, Mnatzaganian G, Worrall-Carter. [*E-Cigarettes and Smoking Cessation: Evidence from a Systematic Review and Meta-Analysis*](#). PLoS ONE 2015

Le sigarette elettroniche possono essere un valido supporto per tentare di smettere di fumare. Lo conferma tale studio canadese.

C. Rooke, S. Cunningham, A. Amos. [*Smokers' and ex-smokers' understanding of electronic cigarettes: a qualitative study*](#). Tobacco Control 2015

La ricerca evidenzia che i consumatori non hanno ancora un quadro completo sui benefici che le e-cig possono apportare per tentare di uscire dal tunnel del tabagismo.

Wael K. Al-Delaimy, Mark G. Myers, Eric C. Leas et al. [*E-Cigarette Use in the Past and Quitting Behavior in the Future: A Population-Based Study*](#). Am. J. Pub. Health. 2015

La ricerca evidenzia che chi utilizza l'ecig incontra maggiori difficoltà nello smettere di fumare rispetto a chi non si avvale di tale strumento.

Julie Gorzkowski, Donna Harris, Kristen Kaseeska et al. [*Trends in Youth Use of E-Cigarettes and Alternative Tobacco Products*](#). Health Services Research 2015.

L'utilizzo dell'ecig è cresciuto in particolar modo fra i giovani tuttavia non vi è alcuna prova scientifica che tale strumento possa arrecare danni alla salute, anzi, secondo quanto riportato dagli autori dello studio, è sicuramente meno dannosa della sigaretta convenzionale.

S.Hitchman, J. Brown et al. [*Associations Between E-Cigarette Type, Frequency of Use, and Quitting Smoking: Findings From a Longitudinal Online Panel Survey in Great Britain.*](#) Nicotine e Tobacco Research 2015.

Chi utilizza la sigaretta elettronica ha maggiori chance di smettere di fumare. In particolar modo gli utilizzatori di sistemi aperti hanno più possibilità di quelli che utilizzano le *cigalike*. Questo il quadro emerso dalla ricerca britannica in oggetto.

L. Dawkins, C. Kimber et al. [*First- versus second-generation electronic cigarettes: predictors of choice and effects on urge to smoke and withdrawal symptoms.*](#) Addiction 2015.

Tale studio evidenzia che le sigarette di prima e seconda generazione hanno lo stesso potenziale nel far smettere di fumare. Tuttavia le seconde risultano molto più soddisfacenti per l'utilizzatore.

R. Polosa, P. Caponnetto, M. Maglia, J. Morjaria and C. Russo. [*Success rates with nicotine personal vaporizers: a prospective 6-month pilot study of smokers not intending to quit.*](#) BMC Public Health 2014.

La sigaretta elettronica è un valido strumento per smettere di fumare. Lo testimoniano i dati riportati nello studio unitamente a quelli riguardanti la diminuzione dei disturbi fisici legati all'uso di tabacco tradizionale.

Office for National Statistics (GB). [*Adult Smoking Habits in Great Britain, 2013.*](#) 2014

Il sondaggio britannico evidenzia che la maggior parte degli svapatori considera l'e-cig uno strumento efficace contro il tabagismo ed in secondo luogo ne apprezzano i benefici per la salute.

J. Brown, E. Beard, D. Kotz, S. Michie and R. West. [*Real-world effectiveness of e-cigarettes when used to aid smoking cessation: a cross-sectional population study.*](#) Addiction 2014

Tale studio dimostra che fra tutti i metodi non professionali per smettere di fumare, l'utilizzo della sigaretta elettronica risulta il più efficace.

R. Polosa, J. Morjaria, P. Caponnetto, M. Caruso, S. Strano, E. Battaglia and C. Russo. [*Effect of Smoking Abstinence and Reduction in Asthmatic Smokers Switching to Electronic Cigarettes: Evidence for Harm Reversal.*](#) Int. J. Environ. Res. Public Health 2014

Lo studio riporta i dati sugli effetti benefici apportati dall'utilizzo dell'ecig su pazienti affetti da asma.

Farsalinos K., Romagna G. et al, [*Perceived Side Effects and Benefits of Electronic Cigarette Use: A Worldwide Survey of More than 19,000 Consumers*](#). Int. J. Environ. Res. Public Health 2014

I benefici per la salute legati all'utilizzo dell'ecig sono evidenti anche sugli *hard smokers* che hanno deciso di smettere di fumare. Lo dimostra tale studio incentrato sugli effetti della sostituzione della sigaretta tradizionale con l'ecig.

Food and Drug Administration (FDA). [*E-Cigarettes: Impact on Individual and Population Health*](#). Tobacco Control 2014

Lo studio, dell'Autorità americana, mostra chiaramente i benefici che l'ecig sta già portando nei confronti della salute pubblica.

Stimson G. V. [*Public health leadership and electronic cigarette users*](#). European Journal of Public Health. 2014

La ricerca mostra come una diminuzione di massa del fumo può essere ottenuta solamente attraverso l'ausilio dell'e-cig. Tale strumento infatti garantisce mediamente i migliori risultati attraverso il minore sforzo.

J. Etter, T. Eissenberg. [*Dependence levels in users of electronic cigarettes, nicotine gums and tobacco cigarettes*](#). Pubmed 2014

Analisi dei tassi di dipendenza da nicotina negli svapatori e negli utilizzatori di gomme alla nicotina. Secondo gli autori dello studio, chi svapa senza nicotina risulta meno incline a sviluppare dipendenza.

Rodrigo Córdoba García. [*El desafío de los cigarrillos electrónicos/The challenge of electronic cigarettes*](#). Atención Primaria. 2014

Tale studio mostra che diversi elementi nocivi per la salute umana sono presenti anche nelle sigarette elettroniche ma in quantità decisamente inferiori rispetto al tabacco combusto.

Dagaonkar R., Udawadia Z. [*Water Pipes and E-cigarettes: New Faces of an Ancient Enemy*](#). Journal of the association of physicians of India 2014.

Articolo riguardante il contenuto dei liquidi da inalazione ed il contributo che la sigaretta elettronica potrebbe offrire nella battaglia contro il tabagismo.

Brown J., West R. et al. [*Prevalence and characteristics of e-cigarette users in Great Britain: Findings from a general population survey of smokers*](#). Elsevier 2014

Tale ricerca mostra la consapevolezza che fumatori ed ex fumatori utilizzatori di ecig hanno di questo nuovo strumento. Negli ultimi anni, grazie alla sigaretta elettronica, in Inghilterra si è avuta un'impennata di soggetti che hanno tentato di smettere di fumare.

Cummings, K. et al. [*E-Cigarettes and Cancer Patients*](#). Journal of Thoracic Oncology. 2014

Lo studio mostra come l'utilizzo dell'ecig in pazienti malati di tumore ai polmoni comporti meno rischi del fumo di sigaretta.

Al-Abed A. Chung T. et al. [*Perceptions, and Awareness of Electronic Cigarettes Among Healthcare Providers and In-Patients*](#) 2014

Lo studio mostra come tra gli utilizzatori di e-cig non vi sia ancora una consapevolezza piena dei suoi benefici e rischi e, soprattutto, del suo corretto utilizzo per raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare.

Sochor O. et al. [*Tobacco use and some characteristics of tobacco users. Preliminary results of "Kardiovize Brno 2030"*](#). Cor et Vasa 2014

Lo studio evidenzia che in Repubblica Ceca la sigaretta elettronica è ancora poco utilizzata, soprattutto se paragonata al tabacco tradizionale.

Farsalinos K., Polosa R. [*Safety evaluation and risk assessment of electronic cigarettes as tobacco cigarette substitutes: a systematic review Therapeutic Advances in Drug Safety*](#). Pubmed 2014

Studio sugli effetti benefici riportati dai fumatori che hanno deciso di smettere con la sigaretta elettronica. I rischi derivanti dall'utilizzo dell'ecig sono decisamente inferiori rispetto a quelli del tabacco.

Grana R.A., Popova L., Ling P.M. [*A Longitudinal Analysis of Electronic Cigarette Use and Smoking Cessation*](#). JAMA Intern Med 2014

La ricerca dimostra che i dati riguardanti gli utilizzatori di ecig che smettono di fumare sono ormai in costante crescita.

Adkison, S., O'Connor, R., Bansal-Travers, M., Hyland, A., Borland, R., Yong, H.H. et al. [*Electronic nicotine delivery systems: international tobacco control four-country survey*](#). Am. J. Prev. Med. 2013

La consapevolezza del potenziale dell'ecig è alta soprattutto nei paesi più sviluppati (UK e USA). La sigaretta elettronica viene concepita prima di tutto come strumento che aiuta nella lotta al tabagismo e poi come strumento ricreativo.

Kralikova E, Novak J, West O et al. [*Do e-Cigarettes Have the Potential to Compete With Conventional Cigarettes?*](#) Chest Journal 2013

Più di un quinto dei fumatori intenzionati a smettere, dopo aver provato la sigaretta elettronica, iniziano a farne un uso regolare. I dati dimostrano che l'ecig ha il potenziale per competere con la sigaretta tradizionale.

Bullen, C., Howe, C., Laugesen, M., McRobbie, H., Parag, V., Williman, J. et al. (2013) [*Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial.*](#) Lancet 2013

Le sigarette elettroniche riescono a far superare l'astinenza da nicotina e tabacco. Per questo motivo sono repute un ottimo strumento per tentare di smettere di fumare.

Caponnetto, P., Auditore, R., Russo, C., Cappello, G. and Polosa, R. [*Impact of an electronic cigarette on smoking reduction and cessation in schizophrenic smokers: a prospective 12-month pilot study.*](#) Int. J. Environ. Res. Public Health 2013

La sigaretta elettronica risulta il miglior strumento per sostenere i pazienti affetti da schizofrenia nel tentativo di smettere di fumare.

Caponnetto, P., Campagna, D., Cibella, F., Morjaria, J., Caruso, M., Russo, C. et al. [*Efficiency and Safety of an eElectronic cigAreTte \(ECLAT\) as tobacco cigarettes substitute: a prospective 12-month randomized control design study.*](#) Plos One 2013

Nei fumatori che non hanno alcuna intenzione di smettere, l'utilizzo dell'ecig ha fatto in modo che questi diminuissero comunque il numero di sigarette fumate nel breve e nel lungo periodo. Lo rende noto questo importante studio italiano svolto dall'Università di Catania.

Dawkins, L., Turnern, J., Roberts, A. and Soar, K. [*'Vaping' profiles and preferences: an online survey of electronic cigarette users.*](#) Addiction 2013

L'utilizzo della sigaretta elettronica ha contribuito all'uscita dal tunnel del tabagismo per diversi fumatori. I liquidi più efficaci risultano quelli contenenti nicotina ed i gusti più gettonati sono quelli tabaccosi e dolci.

Dockrell, M., Morison, R., Bauld, L. and McNeill, A. [*E-Cigarettes: prevalence and attitudes in Great Britain.*](#) Nicotine Tob. Res. 2013

La sigaretta elettronica rappresenta ormai un “ponte” che permette a molti fumatori di smettere di fumare. Lo dimostrano i dati registrati nello studio. Lo testimonia questa importante ricerca britannica.

Farsalinos, K. and Romagna, G. [*Chronic idiopathic neutrophilia in a smoker, relieved after smoking cessation with the use of electronic cigarette: a case report.*](#) Clin. Med. Insights Case Rep. 2013

In un paziente affetto da neutrofilia, l’aver smesso di fumare grazie ad una sigaretta elettronica ha comportato grandissimi miglioramenti di salute. Tuttavia per mantenere tali benefici è stato necessario continuare a svapare.

Farsalinos, K., Romagna, G., Tsiapras, D., Kyrzopoulos, S. and Voudris, V. [*Evaluating nicotine levels selection and patterns of electronic cigarette use in a group of “vapers” who had achieved complete substitution of smoking.*](#) Subst. Abuse 2013

L’utilizzo di liquidi contenenti nicotina è il più indicato per cominciare a smettere di fumare. Lo studio mette in luce la necessità di utilizzare liquidi con nicotina per un primo passaggio dalla sigaretta tradizionale a quella elettronica.

Goniewicz ML, Lingas EO, Hajek P. [*Patterns of electronic cigarette use and user beliefs about their safety and benefits: an internet survey.*](#) Drug and Alcohol review 2013

Studio che conferma il potenziale della sigaretta elettronica come strumento per smettere di fumare.

Farsalinos, K., Tsiapras, D., Kyrzopoulos, S., Stefopoulos, C., Spyrou, A., Tsakalou, M. et al. [*Immediate effects of electronic cigarette use on coronary circulation and blood carboxyhemoglobin levels: comparison with cigarette smoking.*](#) Eur. Heart J. 2013

Lo studio in questione dimostra che tra i primi effetti del passaggio dalla sigaretta analogica a quella elettronica figura la migliore circolazione coronarica ed ossigenazione del sangue.

Polosa, R., Morjaria, J., Caponnetto, P., Campagna, D., Russo, C., Alamo, A. et al. [*Effectiveness and tolerability of electronic cigarette in real-life: a 24-month prospective observational study.*](#) Intern. Emerg. Med. 2013

La sigaretta elettronica si conferma come strumento utile per smettere di fumare. Lo studio evidenzia che molti dei partecipanti ai test, dopo aver utilizzato l’ecig hanno diminuito drasticamente il numero di sigarette fumate, alcuni sono riusciti a smettere del tutto.

Polosa, R., Rodu, B., Caponnetto, P., Maglia, M. and Raciti, C. [*A fresh look at tobacco harm reduction: the case for the electronic cigarette.*](#) Harm. Reduct. J 2013

La ricerca dimostra che l'utilizzo della sigaretta elettronica abbatta drasticamente i danni causati dalla combustione del tabacco. Unitamente a tali benefici, l'ecig rappresenta un valido strumento per smettere di fumare.

P. Hajek. [*Electronic cigarettes for smoking cessation.*](#) Lancet 2013

Lo studio evidenzia che l'utilizzo di liquidi contenenti nicotina aumenta le possibilità di diminuire il numero di sigarette fumate quotidianamente, in alcuni casi è possibile anche smettere di fumare del tutto.

Van Staden, S., Groenewald, M., Engelbrecht, R., Becker, P. and Hazelhurst, L. [*Carboxyhaemoglobin levels, health and lifestyle perceptions in smokers converting from tobacco cigarettes to electronic cigarettes.*](#) S. Afr. Med. J. 2013

Lo studio dimostra che la qualità della vita dei fumatori è migliorata sensibilmente a seguito del passaggio dalla sigaretta tradizionale a quella elettronica che si conferma un eccellente strumento per smettere di fumare.