

IVG

Smettere di fumare: un valido aiuto arriva dalla sigaretta elettronica

di **Redazione**

07 Dicembre 2018 - 16:01



Far sì che le persone smettano di fumare sembra essere una sfida prioritaria nell'ambito sanitario. E i soggetti istituzionali e non impegnati su questo fronte sono davvero tanti. A tenere le fila, c'è l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, impegnata da decenni nel contrastare quella che è stata definita come la "più grande minaccia per la salute nella Regione Europea": perché dire addio al tabagismo, significa, in primo luogo, investire su se stessi a livello individuale, ma anche tagliare ingenti costi sanitari e sociali sul piano collettivo.

Smettere di fumare: i benefici secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità

Smettendo di fumare, i **benefici immediati e a lungo termine** sono innumerevoli. Ancora una volta, è stato proprio l'OMS a stilare una lista molto efficace, oltre che autorevole e veritiera:

- Entro 20 minuti, il battito cardiaco rallenta e la pressione sanguigna cala
- Dopo 12 ore, i valori di monossido di carbonio presenti nel sangue tornano alla normalità

- Dalle 2 alle 12 settimane dopo aver spento l'ultima sigaretta, migliora la circolazione sanguigna così come la funzionalità polmonare
- Dopo 1 anno circa, si dimezza il rischio di malattia coronarica
- Tra i 5 e i 15 anni successivi, il rischio di infarto diviene pari a quello di un fumatore e diminuisce la probabilità di soffrire di tumori alla bocca, alla gola, al pancreas e alla cervice uterina
- Dopo 15 anni, il rischio di cardiopatia coronarica è molto simile a quello di chi non ha mai fumato

Va da sé che non si tratta di un processo né semplice né banale, soprattutto quando alle spalle si hanno 10 anni o più di tabagismo. Per questo motivo, è importante **trovare uno stratagemma** che possa aiutare a gettare l'ultimo mozzicone di sigaretta, evitando però lo shock dell'astinenza totale.

Smettere di fumare con la sigaretta elettronica

Così, negli ultimi anni, la decisione di **smettere di fumare con l'aiuto della sigaretta elettronica** si è mostrata un'opzione significativamente efficace.

A sostegno di questa tesi, abbiamo **numerosi studi validati a livello scientifico**: tra le altre, è possibile citare una ricerca condotta dalla Medical University of South Carolina che ha rilevato che i fumatori ai quali era stata assegnata una sigaretta elettronica, dopo pochi mesi dal suo utilizzo, tendevano a fumare meno, sviluppando maggiori probabilità di abbandonare del tutto il vizio.

Di certo, passare allo svapo è già un primo passo per **ridurre i danni sull'organismo**, essendo il fumo della e-cig meno dannoso di quello creato dalla combustione del tabacco.

Il grande vantaggio, poi, è dato dalla possibilità di iniziare con una **percentuale di nicotina** più alta, per poi diminuirla in modo progressivo, fino ad arrivare a un liquido a nicotina 0. In tal caso, permarrebbero solo il gesto e la ritualità, che - di certo - non causano danni all'organismo.

E il fumo diventa anche un modo di assecondare il proprio gusto, in virtù delle numerose **varietà di aromi liquidi disponibili per le sigarette elettroniche**.

Tra i maggiori brand presenti in commercio, **blu®** uno tra quelli che propone prodotti tecnologicamente più avanzati offre diverse varietà di **liquidi per sigarette elettroniche**, suddivise in **aromi tabaccosi e aromatici**.

I primi sono pensati per coloro che non sanno rinunciare al sapore della più classica delle sigarette. I liquidi aromatici, invece, sono studiati per chi ama sperimentare, spaziando dal cioccolato alla vaniglia, passando per i frutti rossi e la mela verde.