



Svapo

Vademecum
per esordienti



L'ASSOCIAZIONE ITALIANA
A TUTELA DEI DIRITTI DEI VAPERS

Che cos'è?

Il tabacco combusto è il prodotto di consumo più mortale del nostro tempo. Ogni anno, in Italia, circa 90'000 persone muoiono prematuramente per malattie connesse al tabagismo, di gran lunga più decessi di quelli provocati da alcol e droghe illegali messi insieme. In causa non è la nicotina, bensì il catrame, il monossido di carbonio e le oltre 4'000 sostanze tossiche che si formano durante la combustione del tabacco e che vengono inalate dai consumatori.

Nei sistemi da svapo i liquidi vengono vaporizzati, non bruciati: non vi è dunque alcun sviluppo delle sostanze nocive prodotte dalla combustione. Public Health England (PHE)¹ ha ufficialmente stimato che lo svapo è almeno per il 95% meno nocivo del fumo di sigarette. Si tratta di una

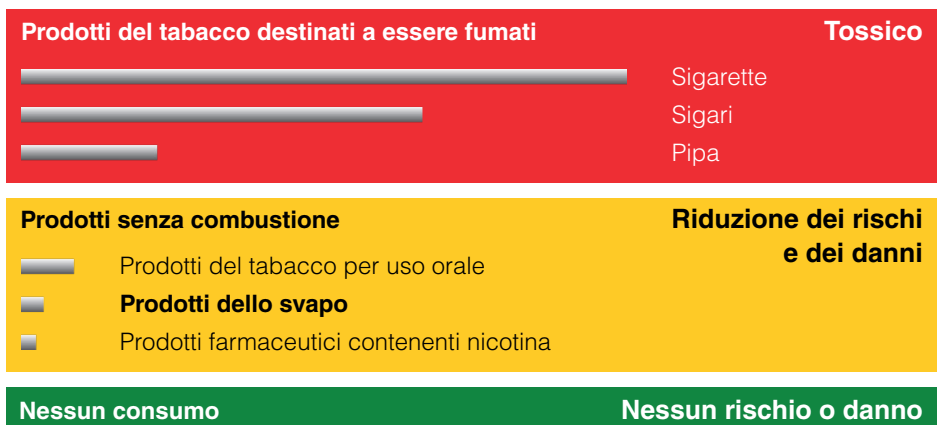
1 PHE: E-cigarettes: An evidence update

valutazione prudente e numerosi altri studi sostengono che svapare è da 100 a 1'000 volte meno pericoloso che fumare del tabacco.

È importante capire che lo svapo non è una moda passeggera creata dall'industria del tabacco per attirare nuovi clienti. I vaporizzatori personali nelle loro versioni attuali sono stati sviluppati in modo indipendente a partire da un prototipo ideato e fabbricato da un farmacista cinese per offrire ai fumatori un'alternativa meno dannosa per il consumo di nicotina. Non è quindi consigliabile per i non fumatori iniziare a svapare, lo svapo è destinato ai fumatori per assumere nicotina in maniera più sicura.

È dimostrato che per i fumatori lo svapo è una modalità di consumo di nicotina significativamente meno dannosa del fumo di tabacco.

Nocività delle diverse modalità di consumo della nicotina



Come funziona e cosa c'è nel «vapore»?

Un vaporizzatore personale differisce notevolmente da una sigaretta tradizionale: non contiene tabacco e non provoca combustione. Un liquido viene scaldato con l'ausilio di una resistenza fino a vaporizzare; di regola, lo stesso è composto dai seguenti ingredienti:

- **glicole propilenico** (1,2-propandiolo)
- **glicerina vegetale** (glicerolo)
- **aromi alimentari**
- **eventualmente nicotina**

Il glicole propilenico (PG) e la glicerina (VG) sono additivi alimentari (PG E1520, VG E422) genericamente usati per la fabbricazione di prodotti da forno e da pasticceria, frutta secca, gomme da masticare, caramelle, sciroppi, dentifrici,

pomate, prodotti cosmetici, ecc. Anche il celebre fumo scenografico nei teatri o nelle discoteche viene creato con queste sostanze. Nei liquidi, il PG serve in primo luogo come vettore dell'aroma, mentre il VG rende corposo il vapore. Nella produzione dei liquidi vengono usati esclusivamente PG, VG e nicotina di grado farmaceutico (ad esempio FU, USP, Ph. Eur.). Gli aromi alimentari vengono impiegati per conferire sapore a un'infinità di cibi e bevande, e ritroviamo la stessa varietà nei liquidi in commercio. Per modificare la viscosità e/o la temperatura di ebollizione alcuni liquidi contengono dell'acqua depurata ($\leq 10\%$), alcuni altri liquidi possono contenere piccole quantità di etanolo.

A differenza delle sigarette, nei liquidi sono presenti soltanto una manciata di additivi alimentari noti ed eventualmente della nicotina.

Esempio di un dispositivo da svapo di seconda generazione



E la nicotina?

La nocività della nicotina per l'organismo è paragonabile a quella della caffeina. Non è cancerogena² e non ha effetti negativi sul sistema cardiovascolare³. La nicotina in sé ha un basso potenziale di dipendenza: la velocità di assorbimento gioca un ruolo fondamentale, ciò è stato dimostrato da numerosi studi sui sostituti nicotinici farmaceutici. Se la nicotina creasse davvero molta dipendenza, i cerotti e le gomme alla nicotina non sarebbero venduti senza prescrizione medica. La nicotina è stata a lungo dipinta come la causa di tutte le malattie legate al fumo: questo è falso, i fumatori devono capire che i danni sono causati dalla combustione e che è possibile consumare nicotina in maniera più sicura.

La maggior parte dei fumatori sono comunque dipendenti dalla nicotina quando passano dal fumo di tabacco allo svapo.

La nicotina non provoca il cancro e non risulta più dannosa della caffeina per il sistema cardiovascolare.

Svapare è più sano?

Quando si passa dal fumo allo svapo, si registrano cambiamenti in termini di salute. Il corpo non è più avvelenato dalle innumerevoli tossine del fumo di tabacco e reagisce di conseguenza. Durante le prime 2–4 settimane il corpo si disintossica come accade quando si smette di fumare. Questo può portare, ad esempio, a un aumento transitorio della tosse dovuto al fatto che le vie aeree hanno finalmente la possibilità di pulirsi e rigenerarsi. Grazie a ciò, dopo qualche giorno si comincia a respirare in maniera migliore e più facilmente (p. es. minore o nessun affanno salendo le scale). Poco tempo dopo, il gusto e l'olfatto si fanno più raffinati e rapidamente i sapori e gli odori diventano nuovamente intensi.

I pochi possibili effetti negativi dello smettere di fumare come i problemi gastrointestinali o di sonno, i sintomi di raffreddamento o l'aumento della tosse, scompaiono solitamente dopo poche settimane.

Il passaggio dal fumo allo svapo ha i medesimi effetti sulla salute di quelli che si verificano smettendo di fumare.

2 Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1–112

3 Farsalinos, K. et al. (2013f): Immediate effects of electronic cigarette use on coronary circulation and blood carboxyhemoglobin levels: comparison with cigarette smoking. Eur Heart J 34: 13.

Ci sono altri aspetti importanti?

Non ci si può aspettare che svapando l'effetto e il gusto siano identici a quelli dei classici prodotti del tabacco, anche se, rispetto a tutti gli altri metodi per smettere di fumare, questo è il più simile alla sigaretta per gestualità e soddisfazione. Per una buona dotazione iniziale occorre calcolare circa 50.00/80.00 € ed è preferibile farsi consigliare in un negozio specializzato. Acquistare un dispositivo qualsiasi con

un liquido senza nicotina, per esempio in una tabaccheria, riduce notevolmente la possibilità di passare con successo dal fumo allo svapo. Un approccio rilassato e un pizzico di curiosità sono in linea di principio una buona base di partenza; contattare amici, colleghi o familiari che già svapano permette di trovare risposte alle domande più frequenti, gli svapatori sono in genere ben felici di aiutare i neofiti.

Conviene passare allo svapo senza mettersi sotto pressione.

Una selezione dei diversi materiali da svapo esistenti



Non è tutto troppo complicato?

Passare dal fumo allo svapo significa cambiare determinate abitudini. Un pacchetto di sigarette e un accendino appaiono molto più semplici e pratici rispetto a tutto il materiale necessario per lo svapo, specialmente all'inizio. Le sigarette possono essere acquistate a ogni angolo di strada, mentre una batteria scarica o un serbatoio vuoto lontani da casa rischiano di diventare rapidamente un problema e nei primi tempi queste scocciature potrebbero portare a una ricaduta. La soluzione è semplicemente organizzarsi in maniera diversa, rompendo con le vecchie abitudini. Occorre essere perseveranti. Dopo poche settimane quello che in un primo momento poteva sembrare complicato diventa parte della routine quotidiana, come riempire il serbatoio e cambiare la batteria prima di uscire di casa, o ancora, portare con sé e/o lasciare sul luogo di lavoro un flacone di liquido e una batteria (o un caricatore) di riserva.

Riempire il serbatoio, caricare le batterie e avere sempre una riserva di liquidi diventano ben presto parte delle abitudini quotidiane e del modo di organizzarsi.

Consigli e trucchi per un buon inizio

Alcuni suggerimenti utili per passare con successo dal fumo allo svapo:

Chiedere consiglio in un negozio specializzato

I gestori dei negozi sono molto spesso degli svapatori appassionati e hanno sperimentato loro stessi il passaggio dal fumo allo svapo, acquisendo esperienza in materia. Inoltre, in genere, i negozianti conoscono gli ultimi sviluppi della tecnologia e monitorano questo mercato in costante crescita.

Prendersi il tempo necessario

Un buon consiglio in un negozio non è una questione di cinque minuti, ci vuole del tempo per provare i diversi dispositivi e i numerosi liquidi.

Sperimentare

Non occorre necessariamente cominciare a svapare con un liquido dal sapore di tabacco. Gustare una crema di fragole fresche o una torta di mele potrebbe rivelarsi una piacevole sorpresa, contrariamente a quanto si potrebbe essere portati a pensare in un primo momento. Agli inizi è consigliabile utilizzare almeno due o tre aromi differenti, dato che la percezione del gusto può cambiare in modo significativo dopo l'abbandono del fumo. Se sei interessato a sperimentare, scoprirai un mondo completamente nuovo fatto di tanti aromi!

Nicotina

Le sigarette sono concepite e ottimizzate in modo tale che la nicotina arrivi al cervello molto rapidamente. Questo breve tempo tra la somministrazione e l'effetto rafforza enormemente il potenziale di dipendenza di questi prodotti; per contro, i liquidi non contengono additivi atti a ridurre il tempo necessario alla nicotina per raggiungere il cervello. L'effetto della nicotina si fa sentire 4 o 5 volte più lentamente con lo svapo. Si consiglia di iniziare con un liquido con concentrazione di nicotina medio-alta (12–24 mg/ml), indipendentemente dal numero e dal tipo di sigarette fumate in precedenza, poiché questo facilita la transizione. Da notare che più è elevato il contenuto di nicotina nel liquido, maggiore è il cosiddetto hit (il «colpo in gola» durante l'inalazione).

Un leggero mal di testa o delle vertigini sono in genere sintomi di un eccessivo consumo di nicotina e in questi casi è sufficiente utilizzare un liquido con una concentrazione di nicotina più bassa o svapare meno spesso. La nicotina viene eliminata piuttosto rapidamente dal corpo e dopo un'ora i sintomi sono di regola scomparsi. Nervosismo e desiderio di fumare sono segno di bassi livelli circolanti di nicotina e in tal caso è preferibile usare un liquido con una concentrazione di nicotina più alta e/o svapare con maggiore frequenza. Questo permette di evitare più facilmente il rischio di una ricaduta nel fumo di sigarette.

Due sono meglio di uno

Vale la pena di acquistare due dispositivi completi per avere la possibilità di alternare facilmente liquidi con aromi e/o concentrazioni di nicotina differenti. Così facendo, inoltre, si dispone di una riserva qualora uno dei dispositivi dovesse rompersi.

Secchezza della bocca e della gola

Il glicole propilenico e la glicerina sono igroscopici. In altre parole assorbono l'acqua e questo porta spesso a una sensazione di secchezza della bocca e della gola. Si consiglia di bere più frequentemente, portando con sé dell'acqua o del tè senza zucchero.

Sintomi negativi

Nei casi in cui i sintomi negativi dovessero persistere più di qualche settimana, è preferibile consultare un medico. È importante descrivere al medico il più accuratamente possibile i sintomi e il decorso.

Confrontarsi con gli altri

Su internet si trovano vari forum, blog e canali video che trattano il tema dello svapo e di tanto in tanto vengono organizzati *Vaperitivi* o *Svapocene*, momenti di incontro tra svapatori dove si beve, si mangia e si parla di svapo. In queste occasioni è possibile in genere provare diversi dispositivi e liquidi. I nuovi arrivati sono sempre i benvenuti e possono trovare risposte alle loro domande. Sul nostro sito web sono segnalati numerosi studi scientifici, blog e forum. Non esitare a unirti alla comunità degli svapatori!

Piccolo lessico dello svapatore

AFC Air Flow Control. Definizione inglese per la regolazione dell'ingresso dell'aria nell'atom.

Aroma Aroma alimentare concentrato da diluire in una base neutra. Nota: non tutti gli aromi alimentari sono adatti allo svapo. **Non utilizzare aromi a base oleosa! Non svapare gli aromi puri!**

Atomizzatore (atom) Parte del materiale che assicura la produzione dell'aerosol. Gli atom possono essere rigenerabili o utilizzare testine di ricambio preconfezionate.

Base (o base neutra) Liquido non aromatizzato composto da glicole propilenico e glicerina vegetale in percentuali diverse, con o senza nicotina. Le basi con alte percentuali di nicotina vengono utilizzate nel DIY e diluite con PG e/o VG.

Batteria Utilizzato in genere per indicare le batterie ricaricabili Li-Ion o LiPo. Le batterie NiCd e NiMH non sono adatte ai dispositivi per lo svapo. **Attenzione: portare con sé le batterie di riserva nelle apposite custodie in plastica.**

Battery box Batteria ricaricabile ad alta capacità con circuito elettronico integrato per la gestione di voltaggio e wattaggio.

Big Battery (BB) Tubo porta-batterie in cui vengono inserite batterie ricaricabili, con o senza circuito elettronico integrato.

Box-mod Scatola in cui vengono inserite batterie ricaricabili, con o senza circuito elettronico integrato.

Clearomizer Atomizzatore con serbatoio utilizzato nei sistemi di 2a generazione.

Controllo della temperatura (TC) Sistema che permette di limitare la temperatura raggiunta dalla resistenza. Il circuito rileva la variazione di resistività durante l'uso in base al coefficiente di temperatura del metallo o della lega utilizzati, ad es. nickel (Ni200), titanio (Ti) o acciaio inox.

Driappare/dripping Versare gocce di liquido direttamente sull'atomizzatore.

Dripper Atomizzatore senza serbatoio.

Drip tip Boccaglio per l'aspirazione.

DIY Fai da te. Nello svapo si intende la preparazione dei liquidi da parte dell'utilizzatore.

eGo Modello di batteria, spesso utilizzata negli starter kit di 2a generazione.

Hit Il colpo in gola dato dalla nicotina quando si aspira il vapore.

Liquido Liquido aromatizzato pronto per la vaporizzazione, con o senza nicotina.

mAh Unità di misura della capacità di una batteria.

mg/ml Rapporto peso/volume che indica il contenuto di nicotina per ogni millilitro di liquido. 10 mg/ml equivalgono all'1%. I liquidi pronti sono generalmente venduti con nicotina da 0 a 18 mg/ml, le basi da 0 a 100 mg/ml.

Mod Porta-batterie (BB o box) artigianale.

Modder Creatore artigianale di porta-batterie (BB o box-mod), atom o accessori.

Ohm [Ω] Unità di misura della resistenza elettrica.

Resistenza (coil) Filo metallico che genera calore quando è percorso da corrente elettrica.

Rigenerabile Atom senza resistenza prefabbricata, l'utilizzatore la costruisce da sé. Si suddividono in **RDA** (Rebuildable Dripping Atomizer) dripper rigenerabile e **RTA** (Rebuildable Tank Atomizer) atom rigenerabile dotato di serbatoio.

SubOhm Termine utilizzato per indicare le resistenze inferiori a 1 Ω.

Tank Atomizzatore con serbatoio dotato di testine sostituibili o rigenerabile.

Testa dell'atom (testina) Parte consumabile dell'atom che comprende una resistenza avvolta attorno a uno stoppino (**wick**). Lo stoppino può essere di materiali diversi come ad es. cotone o fibra di silice.

Watt Unità di misura della potenza. I dispositivi elettronici attuali utilizzano questa unità nel loro menu per controllare la potenza rilasciata in base al valore della resistenza.