



## **[INFO&SALUTE] Effetti collaterali dello Svapo a Breve Termine.**

Molti svapatori, il più delle volte, tendono a difendere i vari attacchi sulla salute ricevuti da persone che non svapano e che si sentono in diritto di affermare che la Sigaretta Elettronica faccia più male rispetto ad una Sigaretta Tradizionale e, questa "difesa", ha lo scopo di coprire o perlomeno minimizzare gli effetti collaterali dello svapo.

Precisando che a tutt'oggi non esiste ancora uno studio approfondito sull'argomento capace di svelare gli effetti nocivi della Sigaretta Elettronica a lungo termine, ma sappiamo comunque che il danno è inferiore fino al 95%, in questa guida ci soffermeremo sugli effetti a Breve Termine segnalati dagli stessi utilizzatori.

Ma andiamo ad analizzare gli effetti collaterali, cause probabili e rimedi possibili da attuare.

### **Disidratazione**

Come primo effetto c'è da notare un aumento della sete dovuto alla disidratazione.

Dopo lunghe sessioni di svapo, spesso e volentieri ci troviamo con la famosa "lingua felpata" dovuto da due fattori importanti:

1. I liquidi della sigaretta elettronica sono igroscopici e tendono a disidratare il nostro organismo e in buona parte la nostra bocca e la nostra gola.
2. Svapare troppo a lungo creerà un sorta di "patina" che non ci farà assimilare più le particelle di Acqua contenute negli E-Liquid e quindi il nostro organismo ricercherà quella % di H2O necessaria a rendere Idratate le parti in causa.

**Rimedio:** Bere molta acqua per sopperire a questa mancanza.

### **Calo della Percezione Aromatica**

Proprio per il discorso della Disidratazione e della patina formatasi per mancanza di acqua, le nostre papille gustative saranno avvolte da questo sottile strato che annullerà i recettori gustativi e quindi si avrà la netta sensazione che il nostro liquido perda di sapore e consistenza facendoci percepire un sapore completamente differente e quindi ci sarà appunto il cosiddetto "calo della percezione aromatica". Sarà la nostra memoria cognitiva a farci notare la variazione aromatica del liquido.

**Rimedio:** bere molta acqua possibilmente con alta concentrazione di Anidride Carbonica in modo che le "bollicine frizzanti" rimuovano la patina formatasi dopo lunghe sessioni di Svapo e quindi si potrà continuare ad assaporare l'aroma nella sua forma perfetta. Consiglio molto valido da adoperare durante le manifestazioni del settore Svapo come ad esempio il VAPITALY dove ci sono numerosissimi liquidi in prova.





## **Assuefazione**

Su questo effetto ci sarebbe molto da dire, ma ci soffermiamo su un solo aspetto fondamentale: l'assuefazione Aromatica. Svapare sempre lo stesso liquido, per molto tempo e per tutto l'arco della giornata, porterà le nostre papille gustative ed i nostri recettori del gusto ad essere assuefatti a quel determinato tipo di gusto e quindi a non sentirlo più come la prima volta.

Se ad esempio siamo noi a preparare il nostro liquido con la Base e con l'aroma, nel tempo capiterà che la soddisfazione nel svaparlo ad esempio al 10% risulterà calare e quindi ci porterà inevitabilmente ad aumentare la % di Aroma da inserire nella base perché ci sarà stata appunto l'assuefazione aromatica dove il nostro cervello andrà alla ricerca di più sapore rispetto al primo assaggio.

**Rimedio 1:** *anche se quel liquido è il vostro preferito, come rimedio si può alternare con altri liquidi al fine di rieducare i percettori a quel sapore ma facendolo cambiando di categoria aromatica differente...se svapi in continuazione un tabaccoso dovrei alternarlo con un fruttato, un cremoso, un mentolato...e non con un altro tabaccoso.*

**Rimedio 2:** *mangiare una caramella alla menta o al caffè aiuterà a fare il reset gustativo.*

## **Affaticamento da Svapo eccessivo**

Si dice che anche le cose buone, se ne facciamo un uso improprio o eccessivo, possono fare male. Vale anche per la sigaretta elettronica durante lunghissime sessioni di svapo, quindi entriamo nel dettaglio. Il senso di fiato corto, difficoltà nel respirare, senso di pesantezza nel petto, sono i sintomi che ci fanno capire che il nostro organismo è saturo "di vapore", quindi si trova nella fase di affaticamento provvisorio, infatti avrà bisogno di un tempo breve per riprendere la sua regolare funzionalità. In pratica i nostri polmoni devono avere il tempo di assimilare e metabolizzare le particelle di vapore depositate negli alveoli polmonari e, in quel lasso di tempo si avranno quei sintomi descritti sopra, ma non è nulla di preoccupante!

**Rimedio:** *diminuire o smettere di svapare per il tempo necessario in cui l'effetto svanirà da solo.*

## **Nausea**

A seguito dell'affaticamento da svapo eccessivo, potrebbe insorgere l'effetto "nausea", quindi il problema è proprio un eccessivo accumulo di vapore nell'organismo il quale si difende dicendo "basta" procurandovi il voltastomaco che molte volte vi potrebbe portare a rigettare.

Altro motivo della possibile nausea, potrebbe essere dovuta dal sapore nauseabondo di alcuni liquidi, motivo per cui il vostro "gusto" li rifiuta a tal punto da creare un effetto disgustoso!

**Rimedio:** *al primo accenno di nausea, smettere immediatamente e bere un bicchiere d'acqua oppure mangiare una caramella alla menta o al caffè. E' un buon metodo per alleviare questo sgradevole sintomo. Nel caso di gusto nauseabondo, interrompere immediatamente la sessione di svapo, cambiare coil e cotone (o testina), lavare con acqua calda e bicarbonato il vostro tank per annullare il sapore sgradito.*





### **Reset Gustativo**

Questo effetto è dato dal troppo svapare e dallo svapare troppi liquidi diversi in una giornata, come ad esempio agli eventi di Svapo...praticamente si ha un Reset delle papille gustative le quali non riusciranno più a distinguere quale gusto si stia assaporando...Resettando appunto le funzionalità gustative [dovuta anche dall'effetto **Disidratazione(pag.1)** e dal **Calo della Percezione Aromatica(pag.1)**]

Oltre ad un effetto collaterale, è anche una procedura molto semplice da attuare nel caso di Assuefazione e nausea, cioè bisogna resettare il nostro gusto sia nel caso di **Assuefazione(pag.2)** ad un liquido e sia dopo l'effetto **Nausea(pag.2)** in quanto continuare a svapare quel gusto, ci porterà inevitabilmente a perseverare nel sintomo.

**Rimedio:** *come detto precedentemente, mangiare una caramella alla menta o al caffè può aiutare.*

### **Tosse e mal di gola**

Questo è sicuramente il primissimo sintomo di chi comincia ad utilizzare la sigaretta elettronica, una tosse secca, stizzosa e persistente ad ogni tiro, ma vediamo le cause. Il nostro corpo, la nostra gola, i nostri polmoni, nel tempo si sono adattati ad inalare le sostanze da combustione derivanti dalla sigaretta tradizionale, tant'è vero che, anche al primo tiro di sigaretta normale tutti abbiamo Tossito perché il fumo inalato ha attraversato per la prima volta il tratto respiratorio, ed avendo inalato fino ad un secondo prima solamente ossigeno, tutto il tratto sarà irritato dovuto dalle componenti chimiche che compongono la sigaretta appena accesa...e quindi il nostro organismo tenta di espellere queste sostanze nocive con la tosse.

Altra info da considerare è la % di nicotina contenuta nel liquido, infatti se siamo abituati a svapare liquidi con bassi dosaggi nicotinici, svapare liquidi con alti dosaggi di nicotina ci farà sicuramente tossire.

Il mal di gola, anche senza lunghe sessioni di svapo deriva da un'irritazione del tratto respiratorio ma sicuramente un Pneumologo saprà darvi delucidazioni maggiori.

**Rimedio:** *se si comincia a svapare, bisogna farlo con livelli bassi di nicotina facendo tiri piccoli e di guancia, mentre se si è già svapatori e sopraggiunge la tosse bisogna diminuire il livello di nicotina e la quantità di ml svapati durante la giornata. Consultare un Pneumologo se il problema persiste nel tempo, senza considerare un eventuale reazione allergica a qualche componente del vostro liquido.*

### **Effetto lassativo**

Molti lassativi che utilizziamo in ambito medico/farmaceutico servono appunto per chi ha problemi di stitichezza, ma nello svapo può essere appunto un effetto collaterale e vediamo il perché. In Medicina, il Glicerolo viene utilizzato sotto forme di supposte per ovviare appunto al problema della stitichezza, quindi, essendo presente anche nei nostri liquidi in % variabili, questo potrebbe influenzare il nostro intestino lubrificando appunto il contenuto intestinale e quindi "mandarci al bagno" più spesso.

Da fonte Wikipedia, ho appurato che il Glicerolo Vegetale, in pazienti diabetici, oltre ad avere un effetto disidratante [vedi **Disidratazione(pag.1)**], favorisce la comparsa di iperglicemia (eccessiva quantità di glucosio nel sangue) e glicosuria (presenza di zuccheri nelle urine), quindi non possiamo escludere che lo stesso effetto sia dato anche dall'uso di sigarette elettroniche con quei liquidi aventi % elevate di VG, ma bisogna consultare un medico per avere una certezza scientifica.

**Rimedio:** *diminuire la quantità di ml utilizzati in un giorno o diminuire la % di VG dei liquidi.*





### **Effetti da dipendenza**

La sigaretta elettronica non crea dipendenza, ma bensì è la nicotina contenuta nei liquidi. Infatti il problema non sussiste laddove non ci sia la presenza di nicotina, come ad esempio nei famosi liquidi a 0mg/ml.

Qui potremmo essere rassicurati dal fatto che solamente la nicotina, seppur considerata una droga leggerissima, può creare dipendenza, mentre la Sigaretta Elettronica composta da Batteria e atomizzatore è solamente lo strumento per poter svapare. Sarebbe come dire che la "Siringa del Tossicodipendente" crea dipendenza e non la droga che si inietta!!!

Quindi, la nicotina è la causa della nostra dipendenza psichica nella maggior parte dei soggetti esposti, ma c'è anche da dire che molti svapatori ricercano la Nicotina per avere il famoso HIT (colpo in gola), effetto molto attenuato dagli utilizzatori di Liquidi con alte % di Glicerolo Vegetale.

**Rimedio:** *per chi passa dalla sigaretta tradizionale a quella elettronica si consiglia di cominciare con un livello di nicotina che soddisfi un giusto apporto nicotinico richiesto dall'organismo per poi calare gradualmente con gli mg/ml nel tempo. Molti cominciano con % alte di nicotina per poi arrivare a zero... pochissimi svapatori, ex fumatori, hanno cominciato a svapare direttamente a 0mg/ml.*

### **Effetto Repulsivo**

Molte volte, nel caso in cui siamo ammalati, tipo naso chiuso, febbre, tosse ecc...l'uso della sigaretta elettronica viene inevitabilmente abbandonato chiamato effetto repulsivo (forse i più temerari continuano a svapare!!!). Ma perché in caso di stati influenzali il nostro corpo rifiuta la Sigaretta Elettronica? Uno dei nostri sensi che viene attaccato dalla malattia, seppur passeggera, è proprio l'olfatto e contestualmente il gusto. Questo connubio renderà i nostri liquidi praticamente insapori, senza considerare l'eventuale Tosse che inevitabilmente potrà accompagnare i sintomi dell'influenza. Quindi Svapare sarà praticamente impossibile.

**Rimedio:** *attendere la fine dei sintomi influenzali e ricominciare ad utilizzare la Sigaretta elettronica con moderazione in modo da ri-abituare pian piano il nostro organismo a ricevere i vapori della nostra E-Cig.*

### **Parlata Attufata**

Questo a volte è un effetto collaterale divertente. A seguito di un tiro di sigaretta elettronica, sia esso di guancia o di polmone, ma più vapore c'è, più l'effetto sarà accentuato, nel momento in cui stiamo espellendo il vapore dalla bocca e cerchiamo di parlare, le particelle allo stato gassoso del vapore composte da PG/VG/H2o che sono più fredde rispetto all'ossigeno si condensano a contatto con l'aria creando una patina che si deposita sulle corde vocali, la quale non ci permetterà di parlare bene con la conseguente "Parlata Attufata".

Una prova semplice da fare per verificare la differenza di temperatura tra il vapore di sigaretta elettronica ed il semplice buttare fuori l'aria senza aver svapato è alquanto immediata. Mettere il palmo della mano a circa 20cm dalla bocca e soffiare l'aria dai polmoni senza aver fatto un tiro di sigaretta elettronica. Ripetere l'operazione immediatamente ma dopo aver fatto un tiro di sigaretta e soffiare il vapore sulla mano. Noterete che la temperatura del Vapore rispetto alla temperatura della sola aria dai polmoni sarà più fresca! L'effetto non è dannoso, e può essere motivo di divertimento tra i vapers!

**Rimedio:** *smettere di parlare, buttare fuori tutto il vapore, tossire per togliere la condensa dalla gola, continuare a parlare!*





## **Ustioni**

Questo effetto collaterale, seppur mirato solamente ad alcuni svapatori, è un problema frequente dovuto ad una pratica/tipo di svapo chiamato Cloud-Chasing. Chi effettua questo tipo di svapo tende ad usare Atomizzatori e resistenze che devono essere scaldate molto per via dei bassi ohm resistivi che avranno bisogno appunto di molti watt di potenza per poter fare accendere le resistenze. Ma cosa comporta questo? Semplicemente che, il liquido depositato sulla nostra resistenza, all'atto dell'accensione, viene scaldato velocemente e quindi potrebbe essere espulso verso l'alto come un "lapillo incandescente" che inevitabilmente andrà ad ustionare la nostra lingua... nel peggiore dei casi potrebbe anche andare a finire negli occhi. Quindi prestare moltissima attenzione specialmente con gli atom da dripping prima di aver inserito il Cup... i lapilli andranno in qualsiasi direzione!!!

Altro effetto da ustione è dovuto da distrazioni durante la rigenerazione delle Coil o durante il Dry-Burn... mentre la coil è incandescente, involontariamente ci metto il dito sopra... la bruciatura è assicurata!!!

Altri tipi di ustioni si possono verificare sulle labbra che vengono appoggiate sui Drip-Tip di metallo che molte volte, soprattutto quelli montati sugli Atom da Dripping, tendono a scaldarsi molto e quindi potrebbero ustionarvi le labbra.

**Rimedio 1:** nel caso di "lapilli Incandescenti", abbassare il wattaggio o i Volt impostati sulla vostra Box se è una Mod elettronica, in una Mod meccanica invece si potrebbe ovviare al problema semplicemente cambiando il Drip-Tip mettendolo più stretto, quindi andando a diminuire il foro dove potrebbero uscire i "lapilli"

**Rimedio 2:** nel caso di ustione da contatto della coil, effettuare tutte le procedure di primo soccorso per curare la ferita, disinfettandola con acqua ossigenata, mettere eventuali creme per ustioni e coprire la ferita per evitare possibili infezioni della stessa. Consultare un medico. Valido anche per le ustioni delle labbra.

## **Pizzicore sulla Lingua e in Gola**

Purtroppo questo spiacevole effetto può essere causata da diversi fattori. Il Pizzicore sulla lingua può essere dato da alcuni aromi che vanno ad irritare i nostri recettori e quindi causare l'effetto indesiderato, stesso discorso del peperoncino che contiene Capsaicina e quindi si avrà un'irritazione delle mucose che vengono a contatto con essa.

Altro problema potrebbe essere dato dalla purezza della nostra base e quindi essere più o meno "buona", e quindi anche a livello di sapore potrebbero differire creando quel pizzicore sulla lingua e nella gola.

Altro motivo è una coil molto incrostata che può rilasciare, oltre ai vapori del liquido, anche i vapori derivanti dalla combustione del "pezzetto di carbone" che si è formato sulla resistenza che brucia assieme al liquido. Questo vi farà pizzicare la gola e la lingua perché starete inalando vapori non molto salubri!

Poi c'è il sapore di bruciato dalla cosiddetta "Steccata", ossia quando non ci accorgiamo che il liquido nel tank/dripper è terminato/consumato oppure il liquido non viene pescato bene dalla testina e quindi avremo il cotone in secca... praticamente inaliamo vapori di cotone bruciato, la membrana si irrita immediatamente ed avremo quel disgustoso sapore di bruciato, con conseguente tosse!!!

**Rimedio 1:** si potrebbe ovviare al problema allungando dall' 1% al 10% il nostro liquido con dell'Acqua Distillata, Bidistillata, Depurata.

**Rimedio 2:** pulire frequentemente la coil(Dry-Burn) ed effettuare il cambio cotone, o il cambio della testina preconfezionata ogni qual volta che insorge il pizzicore (ad esempio insorge dopo svariati tank con lo stesso liquido senza aver prima effettuato una pulizia accurata dell'atom, o del cambio della testina già fatta!).

**Rimedio 3:** assicurarsi che la nostra testina peschi bene il liquido nel tank, oppure che il cotone del nostro dripper sia ben bagnato di liquido.







### **Trasudo dal Naso**

Questo effetto è dato dalla condensa di vapore che si forma espirando l'aria fuori dal naso. Non è altro che vapore, il quale passando dallo stato Gassoso allo stato liquido si "aggrappa letteralmente" ai peli e alle mucose contenuti nel naso, creando l'effetto "Gocciolamento", nulla di nocivo, ma decisamente fastidioso!

**Rimedio:** per evitare il "gocciolare" dal naso cercare il più possibile di espellere il vapore solamente dalla bocca, altrimenti munirsi di un fazzoletto da usare all'occorrenza!

### **Patina sui Vetri**

Sappiamo tutti che l'utilizzo di basi FullVG, specialmente chi fa Cloud-Chasing, avrà un effetto "patina viscida" sui vetri di casa e sui vetri in macchina. Questo effetto è dovuto dal passaggio di stato Gassoso/Aeriforme allo stato Liquido/Solido, e quindi il Vapore si depositerà sui vetri di casa, sui mobili, per terra, creando una patina che bisognerà pulire con un panno umido. Sapendo che l'aria calda tende a spingere in giù l'aria fredda e che il vapore che buttiamo fuori quando espiriamo è più freddo rispetto all'aria (in casi normali a temperatura ambiente tipo dentro casa o dentro la macchina a circa 20°C), questo vapore condensato tenderà a depositarsi a terra e quindi renderà il nostro pavimento leggermente "viscido"... ma non solo in condizioni di svapo in Cloud-Chasing, anche con i tiri di guancia avremo, nel tempo, lo stesso effetto... chi fa Cloud-Chasing in casa o in macchina dovrà pulire più spesso.

**Rimedio:** pulire con un panno umido e con prodotti sgrassanti le parti rese viscide dal vapore condensato.

### **Acqua nei polmoni?**

La domanda sorge spontanea: ma l'acqua nei polmoni si deposita svapando? Bhè, i nostri polmoni fanno circolare circa 500ml di acqua al giorno tramite la cosiddetta "perspiratio insensibilis", ossia perdono quella quantità di acqua solamente respirando. Ora, facendo un esempio assurdo, anche se svapassi in un giorno 100ml di liquido a nicotina 0, con una % di H2O pari al 10%, quindi considerando una base classica 50%(PG):40%(VG):10%H2O, significa che in quei 100ml di liquido sono presenti 10ml di Acqua che equivalgono al 2% di tutta l'acqua buttata fuori durante la respirazione di un giorno.

Se per assurdo assimilassi in un'unica soluzione tutti quei 10ml di acqua nei polmoni verrebbero eliminati dalla semplice respirazione nell'arco di una mezz'ora circa.

Per tornare a quei 100ml di liquido, c'è da dire anche che non li svaperei in un'unica soluzione, e neanche tutto il vapore inalato mi tengo dentro ma lo butto fuori con la famosa "svapata", quindi quegli ipotetici 100ml li svapo durante tutto l'arco di una giornata e non tutti rimangono all'interno del mio organismo!

Facciamo due calcoli semplici: un giorno è composto da 24ore, quindi 1440 minuti, ne consegue che 500ml di acqua buttati fuori durante la respirazione in un giorno equivalgono a 0,3472222222222222ml di acqua che vengono persi in un minuto, quindi quei 10ml "totali" assimilati in una ipotetica assunzione di un'unica soluzione, con la nostra respirazione, li butteremo fuori in circa 28 minuti e 8 secondi!!! Ne consegue che... la leggenda metropolitana e la capacità mediatica di voler puntare il dito verso notizie "false e tendenziose", lasciano il tempo che trovano!!!

**Rimedio:** all'ignoranza delle persone che non si informano non c'è rimedio!





## **Effetti da avvelenamento**

Purtroppo questa sezione è la più critica, in quanto, seppur la sigaretta elettronica sia meno nociva della sigaretta tradizionale, il contenuto dei liquidi può essere fatale a chi accidentalmente li ingerisce.

### Avvelenamento Da Glicole Propilenico:

Il Glicole Propilenico è un composto chimico e la sua tossicità acuta orale nell'uomo è molto bassa, quindi per causare danni significativi alla salute, è necessaria l'ingestione di quantità notevoli, non si conoscono le quantità, ma rimane sempre un elemento che può provocare uno stato di avvelenamento nell'organismo.

Molte persone potrebbero essere intolleranti al PG, ma lo stesso non causa sensibilizzazione ed è stata dimostrata l'assoluta assenza di cancerogenicità o geno-tossicità.

E' stato studiato che soggetti intolleranti al glicole propilenico, evidenziano delle forme di irritazione, ma che soltanto raramente sviluppano dermatite allergica da contatto. Altri ricercatori credono che la dermatite allergica da contatto con il glicole propilenico, sia maggiore in pazienti che soffrono di eczema.

Negli svapatori questa intolleranza potrebbe avere come sintomo la secchezza delle fauci o respiro corto. In alternativa, alcuni produttori utilizzano glicerina vegetale come veicolo per coloro che sono allergici (o sperimentano reazioni avverse) al glicole propilenico.

### Avvelenamento Da Glicerolo Vegetale:

L'unico effetto nocivo che potrebbe avere è quello dell'effetto Lassativo, ma non ci sono dati certi sull'effettiva tossicità.

### Avvelenamento da Nicotina:

Altro componente che può creare uno stato di avvelenamento è la Nicotina, bisogna prestare molta attenzione perché se ingerita nell'unità di 60mg (D.R.) può essere letale. Ma visto che i nostri liquidi hanno diverse concentrazioni di Nicotina segnate come mg/ml, significa che una boccetta di liquido da 10ml a Nicotina 6, conterrà 6mg di nicotina per ogni ml, quindi l'intera boccetta da 10ml, se ingerita, equivale a 60mg di nicotina totale, riconducibile alla Dose Ratto(D.R.) letale. Prestare attenzione.

### Avvelenamento da Aroma:

Gli aromi contenuti nei nostri liquidi, per la maggiore vengono prodotti con elementi alimentari, naturali, organici, altri chimici in soluzioni Glicoliche, altri in soluzioni Alcooliche, quindi tendenzialmente sono sicuri... ma vanno usati esclusivamente diluiti nelle base e non vanno consumati "Tal Quali". Ad oggi non si conoscono effetti nocivi da ingestione, ma resta il fatto che anche con gli aromi bisogna prestare la massima attenzione, specialmente nel caso in cui, in casa, ci sia la presenza di bambini e animali che possono "bere accidentalmente" il contenuto dalle boccette.

**Rimedio per tutti i casi (PG/VG/Nicotina/Aroma):** *in caso di accertato caso di avvelenamento da ingestione degli elementi chimici descritti, contattare immediatamente il 118 o il Medico di Famiglia e successivamente trasportare il malcapitato al Centro Anti-Veleni più vicino portando con se la boccetta e/o il foglietto illustrativo del prodotto.*

**Rimedio per gli intolleranti al PG:** *Si potrebbe ovviare al problema utilizzando Basi senza PG e con una % maggiore di Glicerolo Vegetale(VG).*

Consultare l'elenco dei Centri Antiveneni in Italia, ma nel caso in cui è in programma un viaggio all'estero, informarsi preventivamente sui Centri Antiveneni presenti sul territorio del luogo estero visitato.

<http://www.lordhero.it/info/2439/>





## **Altri Effetti Collaterali**

Altri effetti collaterali, riscontrati dalla ricerca fatta dall'International Journal of Environmental Research and Public Health effettuata su 19000 utilizzatori (pag.9), ha riscontrato altri effetti collaterali:

Lingua Nera(0,7%), Allergie(1,8%), Difficoltà respiratorie(2%), Sanguinamento dal naso(3,1%), Dolore al torace(3,2%), Sonnolenza(3,4%), Palpitazioni Cardiache(5%), Vertigini(5,1%), Insonnia(6,3%), Mal di testa(11,1%), Tosse(12,8%), Gengiviti(13,1%), Infiammazioni Bocca/Lingua(38,9%), Nessun Effetto(40,2%), dove il 74,4% ha riscontrato miglioramenti alla salute in generale, solo lo 0,4% ha peggiorato, mentre il 24,6% dei casi ha riscontrato una situazione invariata.

Quindi, studiando i vari effetti collaterali ed osservando i vari benefici rappresentati dagli utilizzatori della Sigaretta Elettronica, possiamo stilare una lista di seguito riportata di PRO e CONTRO:

### **PRO:**

- Migliora la Resistenza;
- Migliora l'Olfatto;
- Migliora il Gusto;
- Migliora la Pressione Arteriosa;
- Non rilascia cattivi odori persistenti;
- Riduce l'insorgere del Tumore al Polmone;
- Non si inalano elementi nocivi creati da combustione;
- Aumento della capacità polmonare, quindi migliora la Respirazione;
- Aumento delle percezioni aromatiche in quanto il fumo di sigaretta offusca le capacità sensoriali del gusto;
- Riduce sensibilmente l'utilizzo di Sigarette tradizionali e porta lo svapatore all'abbandono delle stesse;

### **CONTRO:**

- Secchezza della gola;
- Aumento di condensa nelle narici;
- Infiammazioni della bocca e della lingua;
- Aumento della sete (dovuto dall'effetto di disidratazione che crea il PG);
- Possibile Effetto Lassativo (dovuto da troppo assorbimento di VG);
- Effetto di affaticamento nel petto (fiato corto dopo lunghe sessioni di svapo);
- Possibili reazioni allergiche per le persone intolleranti al Glicole Propilenico;
- Possibili reazioni allergiche per le persone intolleranti ad elementi molecolari presenti negli aromi;
- L'utilizzo di basi FullVG avrà un effetto "patina viscida" sui vetri di casa e sui vetri in macchina;
- Possibili ustioni sulla lingua;
- Possibili ustioni sulla pelle a seguito di distrazioni durante la rigenerazione delle Coil o durante il Dry-Burn;

Per concludere: non sarà sicura al 100% perché i PRO e i CONTRO se la giocano quasi ad armi pari, ma dovendo scegliere, IO SCELGO IL MALE MINORE...scelgo la Sigaretta Elettronica (scelta puramente personale)!

Altre Info visionabili su: <http://www.lordhero.it/category/info/informazioni/>







## **BENEFICI: Articoli e Ricerche a favore dell'utilizzo della Sigaretta Elettronica**

Ormai moltissimi Dottori si sono schierati a favore della Sigaretta Elettronica creando molti Articoli e documenti che rappresentano dei validissimi strumenti capaci di illustrare gli effettivi benefici rispetto alle sigarette tradizionali, perciò mi sembra doveroso citarne alcuni di rilievo.

Nel web si trovano moltissime altre informazioni riguardo l'argomento e molte volte ci ritroviamo a leggere argomenti completamente discordanti, pertanto vi invito a valutare l'effettiva veridicità delle fonti.

Smettere o ridurre il consumo di sigarette di tabacco con l'uso di sigarette elettroniche ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare, in particolare riducendo la pressione arteriosa nei soggetti con pressione elevata.

<http://www.liaf-onlus.org/smettere-di-fumare-con-le-e-cig-migliora-la-pressione-arteriosa/>

Asma e sigaretta elettronica. Un nuovo studio su Discovery Medicine.

<http://www.liaf-onlus.org/asma-e-sigaretta-elettronica-un-nuovo-studio-su-discovery-medicine/>

Formaldeide nelle sigarette elettroniche a rischio cancro. Prof.Polosa(LIAF): "Si tratta di valutazioni non realistiche".

<http://www.liaf-onlus.org/formaldeide-nelle-sigarette-elettroniche-e-rischio-cancro-prof-polosa-liaf-si-tratta-di-valutazioni-non-realistiche/>

Quali sono gli effetti della sigaretta elettronica dopo 3 anni di utilizzo?

<http://the-ecig-science.org/?p=1334>

Effetti della sigaretta elettronica: indagine su 19000 utilizzatori (Articolo redatto dalla International Journal of Environmental Research and Public Health).

<http://the-ecig-science.org/wp-content/uploads/2015/10/Characteristics-Perceived-Side-Effects-and-Benefits-of-Electronic-Cigarette-Use-A-Worldwide-Survey-of-More-than-19000-Consumers.pdf>

Veronesi: io difendo la sigaretta elettronica.

[http://www.repubblica.it/salute/2014/08/30/news/veronesi\\_difende\\_sigaretta\\_elettronica-94687060/](http://www.repubblica.it/salute/2014/08/30/news/veronesi_difende_sigaretta_elettronica-94687060/)

I pro e i contro delle sigarette elettroniche (2014).

<http://www.pazienti.it/blog/i-pro-i-contro-delle-sigarette-elettroniche-25112014>

Sigaretta elettronica vs tradizionale, gli effetti sono davvero gli stessi?

<http://www.wired.it/scienza/medicina/2015/12/22/sigaretta-elettronica-vs-tradizionale-effetti/>

Sigaretta elettronica: Luci ed ombre.

<http://www.legatumoribs.it/post/SIGARETTA-ELETRONICA-LUCI-E-OMBRE.aspx>

Pubblicati i risultati sull'efficacia e la sicurezza a lungo termine delle sigarette elettroniche, studio coordinato dal gruppo del Prof. Manzoli.

<http://www.unich.it/news/pubblicati-i-risultati-sullefficacia-e-la-sicurezza-lungo-termini-delle-sigarette-elettroniche>

