

L'inganno del FUMO

Le sigarette elettroniche oggi sono arrivate alla quinta generazione.

In particolare, quelle usa e getta, dette anche puff, sono le più alla moda a causa dei packaging colorati e degli aromi gustosi.

Le puff sono dispositivi che vaporizzano un liquido contenente varie sostanze.

Le conosci?

Sai cosa inali ad ogni tiro?





Pericoli invisibili

Sostanze chimiche nocive

Le e-cig contengono sostanze che possono causare seri danni ai polmoni. Il fumo che inali è pieno di cose che non vorresti mai respirare!



Giovani fumatori

Le sigarette elettroniche contengono sostanze chimiche nocive. L'85% dei giovani sottovaluta i rischi per la salute.

Danno ai polmoni

L'inalazione di aerosol può causare danni polmonari irreversibili.



Cosa contengono Le e-cig?

Nicotina

Il quantitativo di nicotina all'interno di una puff da 600 tiri equivale a quello di un pacchetto di sigarette tradizionali.

Aromi

Alcuni composti usati negli aromi possono essere tossici quando inalati.

Glicole propilenico e glicerina vegetale

Sono gli ingredienti base che formano la maggior parte del liquido. Servono per produrre il vapore quando vengono riscaldati. Gli effetti dell'inalazione prolungata sono ancora oggetto di studio.

Metalli pesanti

Nel liquido sono presenti alte concentrazioni di piombo e ancora di più nell'aerosol inalato.

Altri additivi

Alcuni liquidi possono contenere acqua, alcool etilico e altri additivi per alterare la consistenza o il sapore del vapore.



Dipendenza dalla nicotina

Rapidità

La nicotina delle puff è come una droga, crea dipendenza velocemente, proprio come le sigarette tradizionali.

Più del 50% degli utenti giovani ne diventa dipendente.

Gabbia di nicotina

Una volta dentro,
è difficile uscirne!

Rallentamento nello sviluppo

La nicotina altera lo sviluppo del cervello nei giovani, causando problemi di memoria e concentrazione.

E-cig con nicotina

Nel 2022 in Italia, su 30 milioni di sigarette elettroniche più di 29 milioni sono state vendute con nicotina.

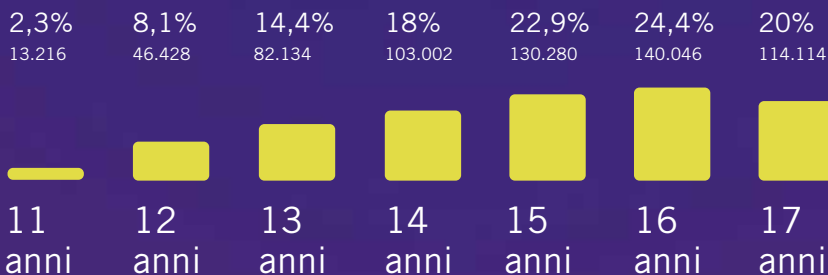


Dipendenza dalla nicotina

A cosa equivale un tiro di e-cig?

- 600 tiri = 30 sigarette
- 800 tiri = 60 sigarette

Prevalenza consumo sigarette elettroniche contenenti tabacco o nicotina (ultimi 30 giorni)





Impatto ambientale



Inquinamento

Ogni anno il nostro pianeta viene inquinato da 1 miliardo di sigarette elettroniche usa e getta.

Non biodegradabili

Le sigarette elettroniche contengono batterie e plastiche che impiegano secoli a degradarsi.





Costi economici

1000€ all'anno

Fumare le puff può costare in media, oltre 1000 € all'anno.

Prevedendo:

prezzo medio di una sigaretta: 10 €.

Sigarette fumate al mese: 10

Sigarette fumate all'anno: 120

Totale speso in un anno: 1200 €



Risparmia e vivi meglio

Usa quei soldi per fare cose che ami!



Alternative salutari

Sport e hobby

Svolgi attività o sport
che ti appassionano
e ti fanno sentire bene.
Ad esempio, potresti leggere
un Manga!

Supporto tra amici

Parlando con gli amici,
puoi trovare
dei modi per stare
lontano dal fumo.





Smetti di svapare con LILT

Chiama
il numero
verde **SOS LILT**

- **800.998877** -

La Linea SOS LILT
è una linea verde nazionale,
con **chiamata anonima e gratuita**,
rivolta ad ogni persona.

Un'équipe di esperti composta
da medici, psicologi e giuristi,
risponde **dal lunedì al venerdì**
dalle ore 10 alle 15.

SOS LILT può essere contattata
anche via e-mail all'indirizzo
sos@lilt.it

Fonti:
Rapporto nazionale
sul Tabagismo –
Istituto Superiore
di Sanità

