

Come smettere di fumare e svapare: consigli pratici per ragazzi, o per chi vuole incentivarli

I ragazzi fumano di tutto (e iniziano a 14 anni). Molti ragazzi credono che smettere sia facile, ma l'Organizzazione mondiale della sanità ha definito il tabagismo una «patologia recidivante», cioè una malattia che si ripresenta (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 luglio 2025)



I [metodi collaudati per smettere di fumare](#) non hanno età: terapia sostitutiva della nicotina, medicinali prescritti dal medico per aiutare contro l'astinenza, sostegno psicologico e, soprattutto, la consulenza di personale qualificato. Perché è scientificamente provato che **le possibilità di successo sono più alte se si chiede aiuto a medici esperti**. I numeri dimostrano anche che raramente si riesce al primo tentativo, statisticamente quello buono è il quarto. C'è però una certa **differenza fra le motivazioni e le strategie che possono essere più efficaci in adolescenti e giovani fino ai 30 anni** rispetto a quelle tipiche di un'età più avanzata, anche perché cambiano sia le abitudini di vita sia la tipologia di tabacco utilizzato.

Il nuovo studio americano

È quello che emerge anche da uno [studio appena pubblicato sulla prestigiosa rivista medica americana JAMA](#) in cui viene descritto **quanto e come i ragazzi che utilizzano sigarette elettroniche provino a smettere**. Lo studio statunitense ha raccolto informazioni sullo **stile di vita di ragazzi dai 18 ai 24 anni**, trovando che tra i più di 10mila soggetti intervistati, circa il **30% utilizzava sigarette elettroniche** e tra questi **un altro 30% aveva fatto dei tentativi per smettere** nei 12 mesi precedenti. Di questi ultimi, **solo il 20% aveva avuto successo**, mentre il restante 80% non ci era riuscito. I metodi maggiormente usati sono stati il **supporto sociale** e altri

prodotti a base di nicotina, in particolare i [nicotine pouches \(i cosiddetti sacchetti con nicotina\)](#) e le sigarette tradizionali. Meno utilizzati, invece, risultano il [supporto psicologico](#), le applicazioni per smartphone e la [terapia sostitutiva nicotinic](#) venduta in farmacia, mentre è decisamente poco presente il ricorso alle altre [terapie farmacologiche](#).

Il ruolo cruciale dei coetanei

«Questo studio offre una serie di spunti interessanti per capire meglio questo fenomeno e i suoi protagonisti - spiega [Elena Munarini](#), psicologa e psicoterapeuta presso il Centro antifumo della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano -. È vero che forse, mai come in questo momento, sono numerosissimi gli adolescenti che utilizzano sigarette elettroniche, tabacco riscaldato e sacchetti con nicotina oltre che, chiaramente, le sigarette a combustione. È anche vero però che, se un terzo di loro già tra i 18 e i 24 anni vorrebbe smettere e addirittura ci prova, questo significa che rispetto alle generazioni precedenti la consapevolezza di essere caduti in una dipendenza e di volerne uscire è decisamente più presente. Interessante è notare che se è vero che spesso si inizia a "svapare" anche a causa delle dinamiche del conformismo e della pressione dei pari, i coetanei stessi sono vissuti come un supporto per smettere, un fatto da non sottovalutare quando ci si confronta con teenager e giovani».

I ragazzi fumano di tutto (e iniziano a 14 anni)

Secondo il rapporto annuale dell'Istituto superiore di sanità (Iss) un italiano su quattro tra i 18 e i 69 anni è un fumatore, percentuale che aumenta tra i giovani: un ragazzo su tre (30,2%) tra i 14 e i 17 anni usa almeno un prodotto tra sigarette tradizionali, elettroniche e tabacco riscaldato; ed è raddoppiato il policonsumo, cioè l'utilizzo contemporaneo di diversi prodotti. [Gli adolescenti fumano o svapano di tutto, nonostante sia vietato](#): sigarette «classiche», tabacco sfuso da rollare, [e-cig](#) o prodotti a tabacco riscaldato, puff bar. A cui si è aggiunta, di recente, un'altra pericolosa moda: quella dei [sacchetti di nicotina \(simili allo snus\)](#) che si consumano mettendoli sulle gengive. Anche se non hanno l'età legale per potersi comprare le sigarette, i ragazzini riescono a procurarsi ciò che desiderano senza grandi difficoltà, mischiando un po' di tutto. «I dati dell'Iss evidenziano che il primo contatto con la nicotina avviene tra i 13 anni e mezzo e i 14 anni e mezzo - sottolinea [Giulia Veronesi](#), membro del Comitato di Lotta al Fumo di Fondazione Umberto Veronesi ETS -. Più di un terzo degli studenti tra 14 e 17enni che assumono nicotina utilizza uno dei prodotti disponibili sul mercato, una quota consistente li usa tutti. E fumano soprattutto nel weekend. [Aumentare il prezzo del tabacco sarebbe un deterrente decisivo per scoraggiare il consumo](#) fra i giovani e non solo». Una mossa strategica considerata la più efficace per ridurre il numero dei fumatori dall'Oms: se la spesa sale, i tabagisti diminuiscono.

Smettere non è facile: motivazioni e incentivi

Molti ragazzi credono che smettere sia facile, ma l'Organizzazione mondiale della sanità ha definito il **tabagismo** una «**patologia recidivante**», cioè una malattia che si ripresenta. Stando alle statistiche **almeno un terzo degli attuali fumatori italiani ha tentato sul serio di dire addio alle sigarette**. In media si riesce al **quarto tentativo** e solo i più determinati e autodisciplinati (circa 6 persone su 100) ce la fanno da soli, armati di due requisiti indispensabili: una **ferrea forza di volontà** e un'importante motivazione. Che [consigli dare a genitori, amici o compagni che vorrebbero incentivare un giovane a smettere?](#) «Le punizioni e i divieti, sempre accompagnati da un dialogo che li motivi, possono servire quando il figlio è molto giovane e si ha ragione di credere che il suo fumare sia ancora abbastanza sporadico - risponde Munarini -. **È fondamentale spiegare ai ragazzi che si tratta di una dipendenza e spiegare loro la nocività del fumo passivo, vietando il fumo in tutta la casa**. E ovviamente dando il buon esempio: se il genitore fuma deve provare a smettere oltre che chiederlo al figlio. Altre motivazioni possono arrivare dall'**attività sportiva e sessuale (il fumo diminuisce le prestazioni su entrambi i fronti) ed estetiche: pelle, capelli, denti risentono da subito degli effetti nocivi, che regrediscono rapidamente se si smette**». E poi c'è il denaro, non a caso molti giovani e giovanissimi preferiscono comprare il tabacco trinciato e rollare da sé le sigarette: **è bene far capire ai ragazzi quali e quante altre cose potrebbero fare con i soldi che utilizzano per fumare**.

Consigli utili per dire stop allo svapo

Quali potrebbero essere dei suggerimenti utili per i giovani diretti interessati? «Primo, **farlo insieme agli amici può essere una buona strategia** - risponde Munarini -. Difficilmente tutto il gruppo aderirà all'iniziativa di smettere, ma, con un piccolo stimolo qualcuno facilmente lo farà e potrebbe essere un fenomeno contagioso. Secondo, nell'approcciarsi alla cessazione si può fare un **breve periodo di riduzione (non più di un paio di settimane)** per sentire meno il distacco, ma è anche possibile interrompere bruscamente, facendo molta attenzione i primi giorni a tenersi occupati con attività che non creino occasioni di tentazione, per cui **no allo stress e sì allo sport** e magari qualche nuovo hobby. Terzo, se c'è il timore di patire la **sindrome di astinenza, si può cercare aiuto nei Centri Antifumo, [distribuiti sul territorio nazionale](#)**. Utilizzare le terapie validate per il tabagismo è la strada migliore: proprio negli ultimi mesi sono stati pubblicati diversi studi sul fatto che queste **terapie farmacologiche** hanno una buona efficacia anche nel caso delle sigarette elettroniche. Quarto, attenzione invece alla confusione tra terapie validate per smettere e altri prodotti del tabacco (come sacchetti di nicotina): le prime, specie abbinate a un **supporto psicologico** promuovono l'uscita dalla dipendenza, mentre i secondi spostano solo il problema».

I rischi per la salute dei più giovani

[Svapare certo non è innocuo](#): sono già state documentate **irritazioni, asma e problemi respiratori vari** anche negli adolescenti, inoltre vari studi hanno indagato le conseguenze per il

sistema cardiocircolatorio e la [capacità riproduttiva](#). Il fumo è fra le cause scientificamente certe di [25 diverse malattie, ma l'elenco è lungo e sempre in crescita](#). Non solo molti tipi di cancro ([un tumore su tre è legato al tabacco](#)), **patologie cardiovascolari e respiratorie**, problemi seri a [ossa e muscoli](#), **danni alle pelle e ai denti**, ma anche **disfunzione erettile e impotenza nei maschi**. «Adolescenti e giovani in generale non sono in genere preoccupati per la loro salute - conclude Giulia Veronesi, direttrice della Chirurgia toracica presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano -. Dicono: fumo, ma sto bene. Lo pensano in molti, anche per anni. Ma il «**tabagista sano**» **non esiste ed è importante farlo notare**: sintomi quali **tosse, catarro** e mancanza di respiro, ritenuti «normali» per un fumatore non lo sono affatto, ancor di più nei ragazzi».