

«Fumo, ma sto bene»: lo pensano in molti, però il tabagista sano non esiste. E i nuovi prodotti non sono innocui di Vera Martinella

Sigarette elettroniche, puff bar, tabacco riscaldato e sacchetti di nicotina: i prodotti da fumo sono tanti, creano dipendenza e affascinano i teenager

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 maggio 2026)



Il numero è stabile da qualche anno: più o meno **12 milioni e mezzo**. Tanti sono gli italiani che **fumano**, uno su quattro. 93mila ogni anno sono i decessi provocati dal tabacco solo in Italia (700mila in Europa). **Quasi due miliardi**, invece, sono gli euro spesi annualmente dal nostro Servizio sanitario nazionale per i ricoveri di chi si ammala a causa delle sigarette: soprattutto in conseguenza di **cardiopatia ischemica, ictus e cancro ai polmoni**, le tre patologie in cima alla triste classifica delle patologie collegate al fumo. L'elenco completo è lungo: comprende oltre 25 malattie diverse, tra le quali molti tipi di tumore.

Si potrebbe continuare a lungo con le cifre fosche che evidenziano i danni da fumo. Moltissime persone, però, si sentirebbero al riparo. Erroneamente convinti che queste righe non li riguardino perché hanno fatto scelte meno pericolose: **sigarette elettroniche, puff bar, tabacco riscaldato o «nicotine pouches»** (i sacchetti di nicotina), gli ultimi arrivati sul mercato. I prodotti da fumo sono ormai così tanti che è difficile tenerne il conto. Oltre alle molte marche di sigarette diverse, si sono moltiplicate le opzioni di tabacco riscaldato e sono cresciute a dismisura quelle da svapo, che **hanno conquistato il pubblico giovane**. Sono coloratissime, in aromi differenti (specie alla frutta o ai gusti dolci, come cioccolato e caramello), con o senza nicotina, producono nuvole di

fumo che lasciano una scia «profumata»: così si sono guadagnate il mercato dei teenager o poco più. Inclusi quelli **under 18** che non hanno l'età legale per comprarle, ma se le procurano lo stesso senza troppe difficoltà.

L'ultima novità: i sacchetti di nicotina da «sballo»

Lo stesso vale per la novità più recente, che in realtà neppure si fuma: i **sacchetti di nicotina**, infatti, non contengono per nulla tabacco, ma «solo» nicotina, aromi e sostanze chimiche. Ne esistono **vari gusti** (fruttati, mentolati o un mix dei due) e con dosi variabili di nicotina che vanno da un minimo di tre milligrammi per sacchetto fino a 50 milligrammi (attualmente i prodotti autorizzati nel nostro Paese non superano i 16,6 milligrammi). La nicotina e il gusto vengono rilasciati quando **metti il sacchetto tra il labbro e la gengiva, per 30-60 minuti circa**. Per i ragazzini è una sorta di «sballo»: «La nicotina è una potente neurotossina, ha un effetto stimolante ed è uno dei principali fattori responsabili della dipendenza dal fumo - spiega **Renata Solimini, esperta del Centro nazionale dipendenze doping dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss)** -. Con i sacchetti si ha una "**scarica di adrenalina**", aumento della pressione sanguigna, della respirazione e della frequenza cardiaca (tachicardia). Gli effetti acuti della nicotina si dissolvono entro pochi minuti, come anche la sensazione di benessere, e questo impone di continuare a farne uso per mantenere gli effetti ricercati e prevenire l'astinenza».

Dipendenza e danni al cuore

Cos'altro li rende attraenti? **Non c'è fumo, né odore, né cenere**. Sono facilissimi da usare e quindi vengono utilizzati anche in tutti i luoghi dove fumare è vietato. «La quantità di nicotina nei sacchetti può essere molto superiore a quella delle sigarette ed è facile, specie per i più giovani (e per gli adolescenti ancor di più), arrivare a un dosaggio eccessivo - continua Solimini -.

Gli **effetti nocivi**, soprattutto per i ragazzi, possono essere molteplici nell'immediato soprattutto **per il sistema cardiocircolatorio**. Cosa possa succedere sul lungo periodo, in un'area così "delicata" come quella della bocca, non è dato saperlo visto che sono prodotti recenti. Certo è che la nicotina è una sostanza psicoattiva che dà **elevata dipendenza**, il che rende questi prodotti particolarmente pericolosi». I *pouches* vengono venduti in tabaccheria e sono **vietati ai minori**, come tutti i prodotti da fumo tradizionale ed elettronico.

[**Smettere di fumare, da chi farsi aiutare per dire basta: ogni anno un terzo dei tabagisti cerca di smettere**](#)

L'esercito di adolescenti che fumano e svapano

È però grazie al pubblico giovane che in Italia si è avuta un'inversione di marcia negativa: proprio quando, finalmente, il **numero dei fumatori adulti aveva iniziato a scendere qualche anno fa**, ha iniziato a **crescere l'esercito dei giovani tabagisti**. Il rapporto 2025 dell'Iss non lascia dubbi: fuma

o svapa il 7,5% degli studenti italiani tra gli 11 e i 13 anni, il 37,4% dei 14-17enni e ben il 70% dei ragazzi delle superiori mischiano almeno due prodotti diversi. «I dati dell'Iss evidenziano anche 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** -. Per questo da molti anni portiamo progetti educativi nelle scuole, bisogna iniziare presto, fin dalle elementari. Allo stesso modo da anni sosteniamo che [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'Organizzazione mondiale di sanità: se la spesa sale, i tabagisti diminuiscono».

Aumentare i prezzi per diminuire i fumatori

In Italia, però, il **costo di un pacchetto è ancora basso**, in media 5-6 euro, mentre in altri Stati arriva a 12-15 euro. **L'esempio di Francia e Irlanda** è una prova del fatto che un aumento drastico del costo funziona: questi due Paesi hanno prezzi delle sigarette tra i più alti in Europa (rispettivamente circa 11 e 15 euro a pacchetto) e il numero di tabagisti, specie adolescenti, è sceso in modo consistente. Finora la politica nostrana, nonostante innumerevoli sollecitazioni, non si è mossa. Così l'**Associazione italiana di oncologia medica (Aiom), Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro, Fondazione Umberto Veronesi e Fondazione Aiom** hanno deciso di unire le forze e «fare da sé», [raccogliendo 50mila firme per presentare al Parlamento la proposta di una legge d'iniziativa popolare per aumentare di 5 euro il costo di tutti i prodotti da fumo](#), compresi quelli di nuova generazione. Un traguardo raggiunto proprio in questi giorni: «Ora bisogna vedere se, finalmente, i politici si muoveranno oppure no - commenta **Francesco Perrone, presidente Fondazione Aiom** -. Si tratta di una battaglia di civiltà, fondamentale per proteggere la salute dei cittadini e salvare migliaia di vite. **Chiediamo al Parlamento di discutere e approvare quanto prima la proposta normativa**, come già fatto per la legge sull'oblio oncologico che ha avuto il via libera dei due rami del Parlamento in breve tempo».

Per ogni settimana di fumo, un tabagista perde un giorno di vita. «**Fumo, ma sto bene**» lo pensano in molti, anche per anni, ma la realtà è che i danni si accumulano con il passare del tempo. E che non esiste un modo sicuro di fumare, nonostante i [nuovi prodotti da fumo si siano fatti strada proprio pubblicizzandosi come meno nocivi rispetto alle vecchie sigarette](#). I numeri lo dimostrano: il tabacco, nel mondo, provoca più decessi di alcol, Aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. «Cinque euro in più significa di fatto quasi raddoppiare il prezzo attuale delle sigarette, che potrebbe diventare un costo economico insostenibile per molti, a partire dai ragazzi, studenti o lavoratori a inizio carriera - conclude Perrone -. Senza considerare che anche gli adulti, smettendo di fumare, potrebbero notare i **vantaggi per la salute e anche per il portafogli**. Le stime italiane dicono che con 5 euro in più scenderebbe del 37% il consumo di tabacco: ridurre il numero di fumatori significa salvare vite».