

Sigarette elettroniche (e tradizionali), nuovo allarme: aumentano il rischio di ipertensione

Studio Usa su oltre 6.000 persone: chi fuma in modo tradizionale o «svapa» ha più probabilità di avere valori pressori sopra la norma (+34%). Colpita soprattutto la «minima». Il colesterolo alto spiega una parte dell'effetto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 marzo 2026)



Che il [fumo](#) tradizionale sia un fattore di rischio per il cuore è noto da decenni. Più recente, e ancora oggetto di dibattito, è il tema della sigaretta elettronica. Una nuova analisi pubblicata sull'[American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology](#) aggiunge ora dati aggiornati: chi usa nicotina, sia attraverso le sigarette classiche sia tramite lo svapo, ha più probabilità di avere la [pressione](#) alta.

Lo studio ha esaminato **6.262 persone tra i 12 e gli 80 anni**, coinvolte nel programma nazionale statunitense NHANES tra il 2021 e il 2023. È uno dei primi lavori a utilizzare dati così recenti, in una fase in cui l'uso delle e-cig è ormai diffuso e spesso associato, soprattutto tra i giovani, al fumo tradizionale.

Più pressione alta tra chi usa nicotina

Nel campione analizzato, 1.190 partecipanti facevano **uso di nicotina: 790 fumatori esclusivi, 257 svapatori esclusivi e 143 utilizzatori di entrambe le modalità**. Tra fumatori e svapatori, il 54,4% presentava valori pressori sopra la norma, contro il 39,2% di chi non utilizzava nicotina. Anche l'ipertensione conclamata era più frequente (15,4% contro 11,8%).

Tenendo conto di variabili come età, sesso, peso corporeo, colesterolo, glicemia, infiammazione e

attività fisica, il rischio restava significativamente più alto: **+34% di probabilità di pressione elevata e +46% di ipertensione.**

Più pressione alta tra chi usa nicotina

Nel lavoro, la pressione elevata è definita come **valori pari o superiori a 120/70 mmHg**; **l'ipertensione** come valori pari o superiori a 140/90 mmHg, secondo i criteri europei. La differenza non è solo tecnica. Avere valori stabilmente sopra 120/70 significa già essere in una fascia di attenzione, mentre **superare 140/90 comporta una diagnosi di ipertensione**, con un aumento documentato del rischio cardiovascolare nel tempo.

La novità: coinvolta soprattutto la «minima»

Il dato più interessante riguarda il tipo di pressione coinvolta. L'associazione con l'uso di nicotina emerge soprattutto per la **pressione diastolica**, la cosiddetta «**minima**», mentre non è significativa per **la sistolica**, la «**massima**».

In media, tra fumatori e svapatori la pressione minima risultava più alta di circa 1 mmHg . Gli autori scrivono che **«il fumo e lo svapo erano associati prevalentemente alla pressione arteriosa diastolica»**.

La pressione diastolica riflette la resistenza dei vasi sanguigni quando il cuore si rilassa tra un battito e l'altro. Un suo aumento può indicare un irrigidimento o una maggiore tensione delle arterie periferiche.

Fumo tradizionale, conferme robuste

Quando i ricercatori hanno **analizzato separatamente i gruppi**, il risultato più solido riguarda i **fumatori esclusivi di sigarette tradizionali**: +42% di probabilità di pressione elevata e +51% di ipertensione rispetto ai non utilizzatori .

Per gli svapatori esclusivi e per i «dual user», il rischio appariva comunque più alto, ma non statisticamente significativo, probabilmente per il numero ridotto di soggetti in questi sottogruppi . «È altamente probabile che, se il numero attuale di svapatori esclusivi fosse triplicato, la relazione tra svapo e ipertensione sarebbe risultata statisticamente significativa», afferma **Andrew Agbaje**, medico e professore associato di Epidemiologia clinica e salute dell'infanzia presso l'Università della Finlandia Orientale (Kuopio, Finlandia). «L'associazione tra svapo esclusivo e ipertensione non è risultata statisticamente significativa, ma la direzione della relazione è positiva, suggerendo che lo svapo possa predire l'ipertensione».

Il colesterolo come possibile anello di congiunzione

Un ulteriore elemento di novità è l'**analisi dei meccanismi**. I partecipanti che fumavano o svapavano presentavano livelli medi di **colesterolo** totale leggermente più alti (190 mg/dL contro 185 mg/dL) .

Secondo l'analisi statistica, **circa il 7% dell'effetto sulla pressione diastolica potrebbe essere spiegato proprio dal colesterolo.**

«Abbiamo riscontrato che il colesterolo può svolgere un ruolo piccolo ma significativo nel percorso che collega l'uso di nicotina alla pressione elevata», spiega **Douglas Corsi**, medico specializzando presso la Rutgers Robert Wood Johnson Medical School New Brunswick (New Jersey, Stati Uniti). «La nicotina è stata associata a profili di colesterolo sfavorevoli, che possono favorire l'accumulo di placche nei vasi sanguigni. **È stata inoltre collegata a un aumento dell'infiammazione**, che potrebbe alterare ulteriormente l'equilibrio del colesterolo e compromettere la capacità dei vasi sanguigni di rilassarsi, fattori che nel loro insieme possono contribuire all'aumento della pressione nei consumatori di nicotina».

In linea con le preoccupazioni internazionali

L'Organizzazione mondiale della sanità considera la nicotina e il tabacco una minaccia globale per la salute cardiovascolare. L'Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, ha classificato il fumo di tabacco come cancerogeno certo e ha documentato i suoi effetti sistemici. Negli ultimi anni, l'Oms ha inoltre richiamato l'attenzione sulla diffusione dello svapo tra adolescenti e giovani adulti, sottolineando che non si tratta di un'alternativa priva di rischi.

I possibili effetti sul cuore

Secondo Agbaje, «l'aumento della pressione diastolica indotto da fumo e svapo **può incrementare la resistenza vascolare periferica e la rigidità arteriosa**, riducendo il tempo necessario al cuore per riposare prima del ciclo di pompaggio successivo. Un ciclo ripetitivo di questo tipo, derivante dall'esposizione a lungo termine a svapo e fumo di tabacco, può alla fine compromettere il cuore, portando ad **aritmia**, battiti cardiaci irregolari, insufficienza cardiaca e infarti».

E conclude: **«Bisogna ridurre fumo e svapo».**

Quali sono i limiti dello studio? È di tipo **osservazionale**, basato su questionari riferiti agli ultimi cinque giorni. Serviranno quindi ulteriori ricerche nel tempo per chiarire meglio il legame tra svapo, fumo e pressione alta. Non dimostra un rapporto diretto di causa-effetto, ma rafforza un messaggio: **l'esposizione alla nicotina, qualunque sia la forma, si associa a un aumento della probabilità di avere pressione sopra i valori raccomandati.**

[Sigarette elettroniche e miscele fai-da-te: «svapare» fa male?](#)