

Sigarette elettroniche: i rischi per la salute quali sono? Cosa si sa oggi?

Molti si chiedono se veramente ci sia un vantaggio per la salute nel passare dal fumo tradizionale a questi prodotti e se siano dannosi (e quanto) per coloro che non hanno mai fumato. Le conoscenze scientifiche stanno crescendo e i risultati non sembrano incoraggianti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 26 giugno 2025)



Che cosa si sa oggi sui rischi delle sigarette elettroniche?

Risponde **Elena Munarini**, psicologa e psicoterapeuta, Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori, Milano ([VAI AL FORUM](#))

Il tema delle **sigarette elettroniche** sta diventando un importante argomento di **salute pubblica**. I dati sulla loro diffusione animano sempre più spesso i dibattiti su come questi dispositivi vanno considerati, se portatori di miglioramento o, al contrario, di pericolo.

Meno dannose del fumo tradizionale?

Le persone sono per lo più confuse da affermazioni contrastanti provenienti dai più svariati interlocutori, sia commerciali sia sanitari, e si chiedono se veramente ci sia un vantaggio per la salute nel passare dal fumo tradizionale a questi prodotti e se siano dannosi (e quanto) per coloro che non hanno mai fumato. Dal canto suo la ricerca scientifica, trattandosi di un argomento così complesso, ha bisogno di tempi lunghi e numerosi studi per produrre certezze. **Gradualmente le conoscenze scientifiche in merito stanno crescendo e i risultati non sembrano incoraggianti.** Sul fronte dei disturbi tipicamente legati al fumo, come [tumore del polmone](#) e danno cardiovascolare, le sigarette elettroniche hanno dimostrato di

contribuire significativamente **allo sviluppo delle medesime patologie**, con solo modeste percentuali di riduzione del rischio per alcune di esse.

Danni per la salute

Oltre ai danni per la salute, un altro punto fondamentale da considerare parlando di rischi derivanti dalle sigarette elettroniche è la **possibilità di sviluppare dipendenza**, ovvero di legare chi le utilizza attraverso una reazione chimica sottile e pervasiva, responsabile della prosecuzione del loro utilizzo per tutta la vita.

Il «**rinforzo**» è una delle componenti fondamentali della dipendenza e consiste nella capacità di uno stimolo di provocare piacere che tanto più sarà intenso, tanto più renderà la ricerca di quello stesso stimolo frequente e quindi la persona sempre più dipendente.

A questo proposito è stato recentemente pubblicato uno **studio**, condotto dal dipartimento di Psicologia dell'Università della Virginia, che, in un campione di utilizzatori di sigarette elettroniche mai fumatori, ha studiato l'effetto di rinforzo delle sigarette elettroniche con nicotina paragonato a quello delle gomme con nicotina farmaceutica, che si utilizzano nella terapia della cessazione da fumo.

Consigli

Il risultato è stato netto: **le sigarette elettroniche hanno una capacità di causare rinforzo maggiore delle gomme con [nicotina](#)**, ed espongono quindi maggiormente al rischio di dipendenza e abuso. Il consiglio **per chi fuma** è dunque di **puntare a smettere** piuttosto che di passare a questi dispositivi che non risolvono il problema, a **chi già li usa di lasciarli** e a **chi non fuma di tenersene ben alla larga**.