Sigarette elettroniche, adesso le ragazze svapano più dei loro coetanei maschi: quando è avvenuto il «sorpasso» di Laura Cuppini

Uno studio ha seguito l'evoluzione del vaping tra i giovani per dieci anni: dai tassi più elevati tra i ragazzi, passando per il drammatico aumento dell'uso nel 2018 e nel 2019, fino alla recente inversione tra maschi e femmine (Fonte: https://www.corriere.it/ 20 ottobre 2026)



La sigaretta elettronica è «donna». Uno studio della Medical University of South Carolina (Musc), pubblicato su *Jama Pediatrics*, dimostra che, almeno tra gli adolescenti americani, **per quanto riguarda lo svapo la tendenza classica - secondo cui fumano più i maschi che le femmine - si è invertita**. La «svolta» risale al 2021, una decina di anni dopo la diffusione massiccia delle e-cig sul mercato (intorno al 2009).

Analisi di un decennio

È uno studio importante, che per la prima volta esamina le tendenze del fumo e del vaping per età e sesso **nell'arco di un intero decennio, dal 2014 al 2024**. Questa prospettiva ha permesso ai ricercatori di seguire l'evoluzione del vaping tra i giovani: **dai tassi storicamente più elevati tra i ragazzi, passando per il drammatico aumento dell'uso di e-cig nel 2018 e nel 2019, fino al recente «sorpasso» delle femmine**. Per ottenere una visione ampia, i ricercatori hanno analizzato i dati del Population assessment of tobacco and health («Path»), uno studio rappresentativo a livello nazionale sull'uso del tabacco negli Stati Uniti. L'analisi ha incluso adolescenti di età compresa tra i 12 e i 17 anni, utilizzatori abituali di sigarette elettroniche.

Aumento del consumo

Storicamente, l'uso di nicotina è sempre stato più diffuso tra i maschi e questo schema si è mantenuto, anche per lo svapo, fino al 2018. Poi, tra il 2018 e il 2019, c'è stato **un drammatico aumento del consumo di sigarette elettroniche tra i giovani, con un'impennata sia tra i ragazzi che tra le ragazze**: la differenza di genere si è molto assottigliata. In quegli anni è arrivata una nuova generazione di sigarette elettroniche, che utilizzano sali di nicotina e sono contenute in **dispositivi piccoli e colorati**: lo svapo è diventato più attraente, facile e discreto.

Sigarette tradizionali

Cosa è successo dopo? Tra gli adolescenti più giovani (12-14 anni) i tassi di utilizzo delle sigarette elettroniche sono rimasti relativamente bassi, ma **a partire dal 2021 il consumo femminile ha superato quello maschile, anche se negli ultimi anni (2023-24) la passione per le e-cig sembra leggermente in calo**. Nella fascia di età 15-17 anni, l'uso regolare di sigarette elettroniche tra le ragazze è aumentato costantemente dal 4,9% nel 2021 al 7,8% nel 2024. A titolo di confronto, nel 2024 solo il 4,6% dei ragazzi della stessa fascia d'età faceva uso regolare di sigarette elettroniche. I dati raccolti nell'arco di un decennio rivelano però un cambiamento incoraggiante: **il fumo di sigarette tradizionali tra gli adolescenti è diminuito drasticamente**. Nell'ultima rilevazione, meno dello 0,5% dei ragazzi e ragazze risultava essere un fumatore abituale di «bionde».

Effetti a lungo termine

Una buona notizia, ma il problema resta. **Le sigarette elettroniche espongono gli utilizzatori a un numero inferiore di sostanze tossiche e cancerogene note rispetto alle sigarette tradizionali**: questo è uno dei motivi per cui possono avere un ruolo nell'aiutare gli adulti a smettere di fumare. **Ma questo non le rende innocue, soprattutto per i giovani**: le sigarette elettroniche sono relativamente nuove e la comunità scientifica non conosce ancora **gli effetti a lungo termine sulla salute**. E per gli adolescenti, l'uso regolare delle e-cig può comunque portare alla **dipendenza da nicotina**, in un periodo in cui il cervello è ancora in fase di sviluppo.

Difficile monitorare l'uso

Poi le sigarette elettroniche possono rendere più difficile monitorare le abitudini di consumo. Le cartucce consentono di fare centinaia o migliaia di tiri durante la giornata. **Molte persone faticano a dire quanto svapano, perché non riescono a ricordare le singole sessioni di svapo o la durata di un dispositivo**. Con le sigarette tradizionali è più facile, dato che una sigaretta ha un inizio e una fine e si può ricordare facilmente la frequenza di acquisto del pacchetto.

Prevenzione e intervento

In definitiva, perché le ragazze svapano di più? Trattandosi di uno studio osservazionale, i ricercatori hanno evidenziato delle correlazioni, senza individuare rapporti di causa-effetto ma,

spiegano, pediatri, genitori, allenatori e altri adulti che interagiscono con gli adolescenti dovrebbero essere consapevoli che **lo svapo è un grosso problema**. «Serve capire il perché del fenomeno e aumentare i nostri sforzi in materia di sanità pubblica - afferma **Benjamin Toll**, direttore del Programma di trattamento del tabagismo e co-direttore del Programma di screening del cancro ai polmoni presso la Musc, tra gli autori del lavoro -. **Abbiamo bisogno sia di prevenzione che di intervento per questi giovani che fanno uso di sigarette elettroniche a livelli allarmanti**. Il problema del vaping tra gli adolescenti, sebbene i numeri siano in leggero calo, non è scomparso».

Approfondisci

Sigarette elettroniche e prodotti da vaping danneggiano i polmoni dei ragazzi

Sigarette elettroniche, l'allarme di due medici su «Nature»: «Effetti pesantissimi nei ragazzi, anche per la salute mentale»

Smettere di fumare, da chi farsi aiutare per dire basta: ogni anno un terzo dei tabagisti cerca di smettere, ma il 76% fallisce