

TABACCO E NICOTINA: UN'EPIDEMIA PER LA SALUTE PUBBLICA



**TABACCO E NICOTINA:
UN'EPIDEMIA PER LA SALUTE PUBBLICA**

Autori: Ilaria Palmi, Adele Minutillo, Claudia Mortali, Renata Solimini, Luisa Mastrobattista

Centro Nazionale Dipendenze e Doping, Istituto Superiore di Sanità

Direttore: Simona Pichini

Indipendenti a scuola, Centro Nazionale Dipendenze e Doping, Istituto Superiore di Sanità,
2025

Email: indipendentiascuola@iss.it

Telefono Verde contro il fumo: 800 554088

Sito web: <https://indipendentiascuola.iss.it>

SOMMARIO

INTRODUZIONE.....	1
TABACCO E NICOTINA: UN'EPIDEMIA PER LA SALUTE PUBBLICA	2
EPIDEMIOLOGIA.....	2
TABACCO E NICOTINA.....	4
PIÙ CONSAPEVOLEZZA: INVESTIRE SULLA SALUTE.....	5
FAVORIRE LA CONOSCENZA.....	6

INTRODUZIONE

Il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) dell'American Psychiatric Association colloca il **Disturbo da uso di tabacco** nell'ambito dei disturbi da sostanze, assimilando di fatto il tabacco a sostanze quali alcol, cannabis, allucinogeni, oppioidi. Obiettivo prioritario delle politiche di tutela della salute pubblica è proteggere le nuove generazioni rispetto all'uso di tabacco e nicotina e sostenere i fumatori nella cessazione.

Questo breve opuscolo informativo intende fornire al lettore una panoramica sulle principali problematiche per la salute legate all'utilizzo del tabacco e della nicotina, sottolineando al contempo l'importanza di interrompere in qualunque fase della propria vita il loro utilizzo.

Una particolare attenzione viene dedicata ai nuovi prodotti contenenti tabacco o nicotina, come le sigarette elettroniche e i prodotti a tabacco riscaldato, di recente immissione sul mercato ma in costante ascesa nei consumi e utilizzati prevalentemente dai giovani spesso ignari della loro pericolosità. Vengono forniti, quindi, alcuni dati epidemiologici sul consumo di tabacco e nicotina - sia con le modalità tradizionali che con i nuovi prodotti elettronici - utili per comprendere meglio l'entità del fenomeno non solo nella popolazione generale ma soprattutto tra i giovani, tra i quali si va sempre più diffondendo il policonsumo, cioè all'utilizzo contemporaneo di fumo tradizionale e fumo/svapo elettronico.

L'opuscolo informativo, sebbene adatto a qualunque lettore si voglia avvicinare alla comprensione del fenomeno della dipendenza da tabacco/nicotina, è stato redatto pensando in modo particolare agli insegnanti, i quali potranno trovare nel documento contenuti stimolo utili per svolgere attività con i propri allievi.

TABACCO E NICOTINA: UN'EPIDEMIA PER LA SALUTE PUBBLICA

La dipendenza da tabacco rappresenta uno dei maggiori problemi di sanità pubblica e costituisce il principale fattore di rischio per le malattie non trasmissibili. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'epidemia del tabacco è una delle più grandi minacce alla salute pubblica che il mondo abbia mai dovuto affrontare. Si stima che oltre 8 milioni di decessi all'anno in tutto il mondo siano causati dal tabacco. Più di 7 milioni di questi decessi sono dovuti al consumo diretto di tabacco, mentre 1,2 milioni circa sono il risultato dell'esposizione dei non fumatori al fumo passivo.

I nuovi prodotti (sigarette elettroniche e prodotti a tabacco riscaldato), immessi sul mercato per ampliare l'offerta commerciale delle grandi multinazionali del tabacco, hanno rapidamente guadagnato popolarità soprattutto tra i giovani e i giovanissimi e hanno modificato il comportamento dei consumatori di sigarette tradizionali. Molti di questi, infatti, sono diventati policonsumatori, ovvero consumatori di due o più prodotti contemporaneamente, aggiungendo ai rischi del fumo tradizionale quelli derivanti dall'utilizzo dei nuovi dispositivi elettronici.

Non bisogna dimenticare che in tutti i prodotti del tabacco, così come nella maggior parte dei liquidi delle sigarette elettroniche, è presente la nicotina, una sostanza psicoattiva (un alcaloide) in grado di indurre dipendenza e di causare problemi cardiovascolari quali tachicardia e ipertensione (a sua volta uno dei principali fattori di rischio per cardiopatia ischemica, ictus, insufficienza cardiaca).

Sigarette elettroniche e dispositivi a tabacco riscaldato: nuovi prodotti per nuovi consumatori

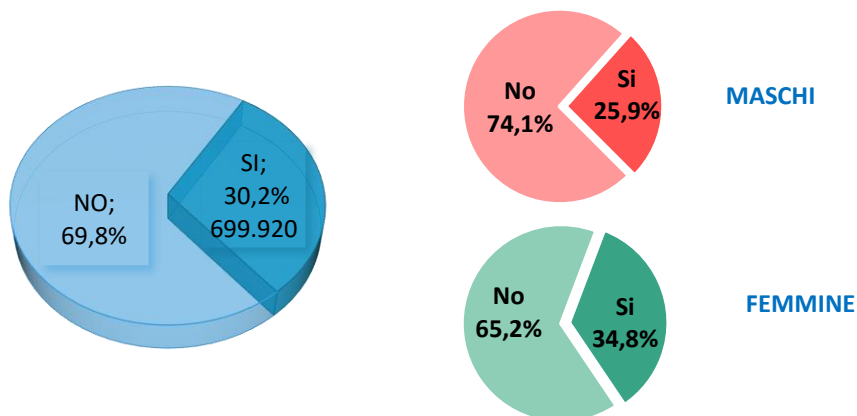
EPIDEMIOLOGIA

Il Centro Nazionale Dipendenze e Doping (CNDD) dell'Istituto Superiore di Sanità – che da sempre raccoglie dati epidemiologici sulle dipendenze – ha realizzato nel 2024 un'indagine sul consumo di tabacco e nicotina nella popolazione scolastica 14-17 anni. La ricerca ha coinvolto più di 6.000 studenti su tutto il territorio nazionale.

I risultati mostrano che gli studenti che hanno dichiarato di aver consumato almeno un prodotto tra sigarette tradizionali, sigarette a tabacco riscaldato (Heated Tobacco Products - HTP) e sigarette elettroniche (e-cig) nei 30 giorni antecedenti la rilevazione sono stati il

30,2% del campione, percentuale che rapportata alla popolazione studentesca italiana corrisponde a quasi 700.000 studenti/esse. Le ragazze consumano più dei ragazzi (F 34,8% VS M 25,9%).

Studenti 14-17 anni che hanno consumato almeno un prodotto contenente tabacco o nicotina (SIGARETTE TRADIZIONALI, HTP, E-CIG) negli ultimi 30 gg antecedenti la ricerca - Anno 2024



I diversi prodotti sono consumati dagli studenti in egual misura. La sigaretta tradizionale è comunque quella più utilizzata (20,0% per una stima sulla popolazione di studenti pari a quasi 465.000 ragazzi); a seguire l'HTP (18,7% per una stima sulla popolazione di studenti pari a circa 433.000 ragazzi) e la e-cig (18,5% per una stima sulla popolazione di studenti pari a quasi 428.000 ragazzi). Gli studenti consumatori sono essenzialmente dei policonsumatori. Tra coloro che consumano almeno un prodotto del tabacco/nicotina infatti, i policonsumatori sono il 62,4%, con una tendenza a un forte aumento rispetto al passato (erano il 38,7% nella rilevazione del 2022). Il 27% di essi, inoltre, utilizza sigaretta tradizionale, HTP e e-cig contemporaneamente.

Il policonsumo moltiplica i rischi derivanti dall'utilizzo dei diversi prodotti

L'età del primo contatto con il tabacco/nicotina avviene tra i 13 anni e mezzo e i 14 anni e mezzo. Nonostante la vendita di prodotti contenenti tabacco e/o nicotina sia vietata ai minori, gli studenti hanno dichiarato che il bar/tabaccaio è il luogo dove acquistano più frequentemente il prodotto consumato. In particolare acquista personalmente dal bar/tabaccaio il 42,5% di chi consuma sigarette tradizionali, il 35,3% di chi consuma tabacco riscaldato e il 30,2% di chi utilizza la sigaretta elettronica.

I divieti sono pensati per garantire il diritto alla salute sancito dalla costituzione: si può e si deve pretendere il rispetto del divieto di vendita ai minori e del divieto di consumo a scuola

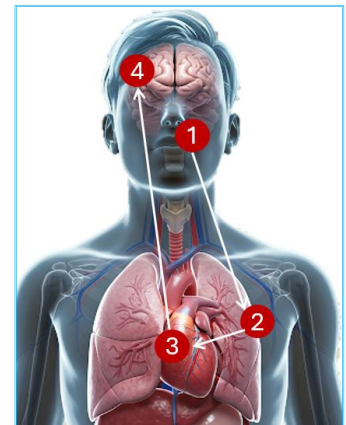
Inoltre, nonostante a scuola viga il divieto di fumare/svapare, molti studenti non fumatori hanno dichiarato di aver visto professori, ragazzi o altre persone consumare sigarette, tabacco riscaldato o sigarette elettroniche all'interno della scuola o fuori dall'edificio negli spazi all'aperto. In particolare, hanno "visto fumare quasi tutti i giorni all'interno dell'edificio scolastico" la sigaretta tradizionale (22,7%), la sigaretta elettronica (22,0%) e l'HTP (16,8%).

Vivere in ambienti salutarì è fondamentale per lo sviluppo di corretti stili di vita: l'esempio degli adulti ma anche quello dei pari ha un'influenza notevole sull'evoluzione delle forme di comportamento e di pensiero

TABACCO E NICOTINA

Il **tabacco**, o pianta del tabacco, appartiene alla famiglia delle solanacee e il suo nome scientifico è *Nicotiana tabacum*. È una pianta che ha un'altezza compresa tra uno e due metri, un fusto dritto e cilindrico, foglie alterne ampie di colore verde che contengono sali minerali, zuccheri, proteine, resine, essenze aromatiche, composti volatili e nicotina. La raccolta delle foglie, dalle quali derivano tutti i prodotti a base di tabacco, avviene esclusivamente quando sono "mature" (tabacco verde). Esse vengono fatte essiccare (disidratazione) e quindi vengono preparate per la produzione di sigarette, sigari, trinciati etc.

La **nicotina** contenuta nelle foglie di tabacco è una sostanza chimica, un alcaloide stimolante (per questo è considerata una sostanza psicoattiva) che dà a chi la assume dipendenza e assuefazione. Quando il fumo di sigaretta è inalato la nicotina raggiunge gli alveoli polmonari, attraverso i quali viene trasferito nel circolo sanguigno fino a raggiungere rapidamente il cervello (in soli 15-20 secondi). La rapidità con cui la nicotina arriva al cervello è il motivo per cui viene principalmente inalata e non assunta attraverso altre vie di somministrazione. Nel cervello si lega ai recettori "nicotinici" dove esercita i suoi effetti correlati alla dipendenza.



Infatti, quando la nicotina si lega ai recettori vengono rilasciate alcune sostanze come la dopamina, la norepinefrina, le endorfine, e la serotonina che hanno un effetto eccitante e migliorano l'umore, ma per tempi molto brevi. Questo provoca la necessità di continuare a fumare, creando nel tempo una dipendenza dalle sigarette sia fisica, sia psicologica.

La nicotina è una sostanza tossica per tutti gli invertebrati: essa, infatti, è un potente insetticida con cui la pianta si difende in modo naturale dagli insetti, sfruttando proprio le azioni tossiche della nicotina stessa.



Ad alte dosi la nicotina è tossica anche per i mammiferi in quanto agisce principalmente a livello del sistema nervoso autonomo, responsabile dell'innervazione della muscolatura liscia, della muscolatura cardiaca e delle ghiandole. Nell'essere umano la nicotina, oltre a indurre dipendenza, ha degli effetti nefasti anche

sul sistema cardiocircolatorio, perché provoca danni a livello dei vasi sanguigni, causa di ipertensione arteriosa, ictus, cardiopatia ischemica, insufficienza cardiaca e aneurisma aortico.

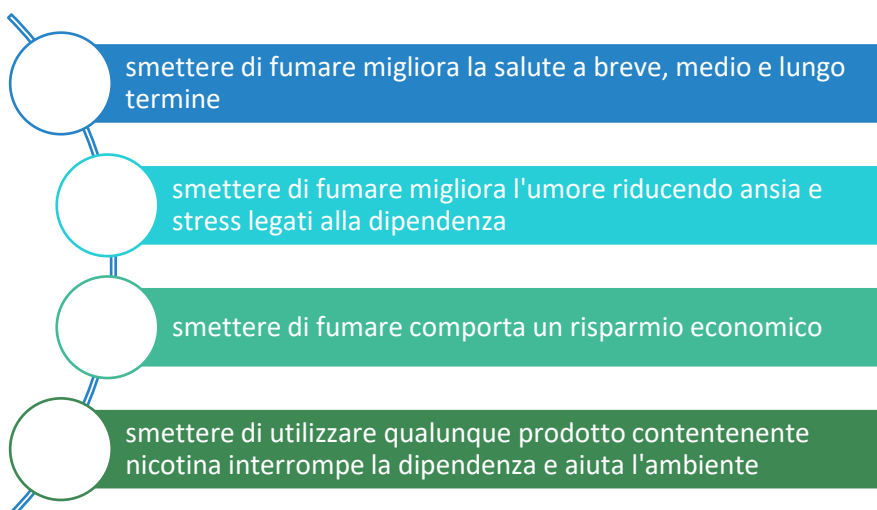
PIÙ CONSAPEVOLEZZA: INVESTIRE SULLA SALUTE

Scegliere di iniziare a fumare potrebbe apparire una scelta individuale, seppur condizionata dalla presenza di una serie di fattori di rischio individuali e ambientali. Ciò che probabilmente il novello fumatore a volte ignora è che "fumare" è un comportamento basato su una dipendenza che per definizione condiziona la libertà individuale: continuare a fumare non è sempre una scelta individuale, è una dipendenza. Inoltre, è importante essere consapevoli che le conseguenze del fumo non si fermano all'individuo fumatore, ma si estendono alle persone che lo circondano, alla società nel suo complesso e all'ambiente.

Smettere di fumare può essere una delle decisioni più importanti e gratificanti che si possa prendere per il proprio benessere presente e futuro e farlo quanto più precocemente possibile porta a miglioramenti significativi nella salute fisica, come una maggiore capacità respiratoria, un minor rischio di malattie cardiovascolari e una riduzione del rischio di cancro.

Inoltre, il benessere generale ne trae beneficio, con un aumento dell'energia, una pelle più sana e il rafforzamento del sistema immunitario.

I vantaggi però non sono solo fisici ma anche psicologici: riducendo ansia e stress legati alla dipendenza migliora anche la qualità della vita e l'umore.



Un altro aspetto fondamentale da considerare sono i benefici economici. Rinunciare all'acquisto regolare di sigarette o altri prodotti del tabacco può comportare un risparmio significativo.

Non ultimo, bisogna considerare anche i vantaggi per l'ambiente: in ogni singola fase del ciclo di vita del tabacco, dalla coltivazione, passando per la produzione delle sigarette fino ad arrivare al consumo di queste ultime, l'impatto sul nostro pianeta è rilevante non solo per gli esseri umani ma per l'intero Pianeta. Per approfondire questo tema si consiglia la lettura dell'opuscolo "L'impatto ambientale del tabacco" che si trova pubblicato nel sito dell'Istituto Superiore di Sanità <https://indipendentscuola.iss.it>

FAVORIRE LA CONOSCENZA

Il consumo di tabacco e nicotina è sempre dannoso per la salute, tanto più se l'assunzione è precoce, e può indurre ad una dipendenza rendendo difficile interrompere questo comportamento. Pertanto, è importante che l'educazione alla salute a scuola affronti anche questa tematica, per prevenire il contatto dei ragazzi con i prodotti di consumo e incentivare o incoraggiare chi già consuma a smettere.

Gli operatori di salute si occupano di promozione della salute e della prevenzione dei comportamenti di dipendenza erogando attività nelle scuole, ambienti privilegiati per un intervento precoce. In questo senso, il Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025 fornisce preziose indicazioni che le Regioni stanno attuando attraverso i Piani Regionali di Prevenzione (PRP) come i Programmi Predefiniti PP01 'Scuole che Promuovono Salute' e PP04 'Dipendenze', programmi che supportano le scuole per promuovere la conoscenza e la formazione sui corretti stili di vita, via principale di contrasto alle dipendenze.

L'Istituto Superiore di Sanità mette a disposizione materiali 'stimolo' per permette ai docenti di proporre attività interdisciplinari di informazione, utilizzando delle metodologie di apprendimento attive.

Si rimanda all'esplorazione del sito <https://indipendentscuola.iss.it>

che presenta materiali multimediali utili a favorire una riflessione con gli studenti.



Istituto Superiore di Sanità, 2025

Email: indipendentscuola@iss.it

Telefono Verde contro il fumo: 800 554088

Sito web: <https://indipendentscuola.iss.it>

