



Les cigarretes electròniques i la salut Document informatiu

Què són?

Les cigarretes electròniques són mecanismes que generen vapor a partir d'un líquid amb nicotina. Contenen una bateria, una càrrega (amb el líquid), un atomitzador i una bobina que escalfa els ingredients de la càrrega i fa un vapor que l'usuari inhala. La majoria tenen una forma similar a una cigarreta convencional. No contenen tabac sinó sols nicotina, i no produeixen combustió ni fum. La majoria no fan olor quan es fan servir. Alguns no tenen nicotina, sols saboritzants. Fer ús d'aquestes cigarretes de plàstic es coneix també com "vapejar", ja que s'inhala vapor.

Per a què serveixen?

Els fabricants declaren que proporcionen nicotina en vapor d'una manera que complau a persones fumadores que no poden o no volen abandonar la seva addicció a la nicotina, però que tampoc volen fumar tabac. Com que no hi ha combustió, no es produeix quitrà, monòxid de carboni, ni molts dels productes irritants i carcinògens que es troben al fum de tabac. Els usuaris diuen que la sensació s'assembla a fumar cigarretes convencionals.

Per què ens preocupen?

Degut a la seva aparició relativament recent hi ha poca informació científica i veraç. Com que no es consideren un medicament s'han pogut comercialitzar sense aportar estudis que demostrin que no fan mal ni tampoc la seva eficàcia. Ara per ara se sap que:

- En el vapor que generen s'han identificat productes tòxics i cancerígens, en magnitud variable segons les marques, tot i que en dosis molt inferiors a les que es troba en el fum del tabac.
- No s'ha provat la seva eficàcia com a mètode per a deixar de fumar, encara que a algunes persones els ha estat útil.
- Els líquids utilitzats no estan regulats, pel que no es pot garantir als consumidors que no continguin o generin tòxics no identificats en l'etiquetatge.
- No s'ha demostrat que el seu ús sigui segur, especialment a llarg termini, ni es coneixen detalls dels potencials efectes sobre les persones no usuàries exposades al vapor.
- Les grans multinacionals tabaqueres també han entrat recentment en el negoci de les cigarretes electròniques.
- A banda que les usen adults, es constata un ús creixent per part de menors, i s'incorre en publicitat televisiva, que el tabac no té permesa.
- Alguns usuaris les fan servir en espais públics on fa molts anys que no es permet fumar (biblioteques, museus, aules, hospitals...), generant conflictes i confusió.

Per aquestes raons molts professionals de salut pública desaconsellen l'ús de les cigarretes electròniques. A més, permetre que la cigarreta electrònica es converteixi en normal en espais on està prohibit fumar pot comprometre l'avenç social assolit en la darrera dècada gràcies a les diferents mesures de control del tabaquisme, que està ajudant a disminuir el seu consum.

Quines regulacions tenen?

Diversos països han adoptat regulacions. Alguns ho han fet tractant-les com a productes de tabac i per tant aplicant-los les normes sobre el tabac pel que fa a venda i consum. Altres els han considerat com a fàrmacs atès que contenen nicotina, com els medicaments per deixar de fumar. N'hi ha que han prohibit la seva publicitat i la venda a menors. Al nostre país es consideren ara un simple producte de consum més i no hi ha cap regulació específica (tot i que es pot considerar que està prohibida la venda a menors donat que imiten productes de tabac).

Per saber-ne més:

<http://www.europarl.europa.eu/eplibrary/Electronic-cigarettes.pdf>

<http://www.nature.com/news/regulation-stacks-up-for-e-cigarettes-1.13814>