

Sigarette Elettroniche usa e getta

Un problema per i giovani e l'ambiente

COSA DEVONO SAPERE I DOCENTI?

Le sigarette elettroniche usa e getta stanno guadagnando popolarità tra i giovani, ma molti adulti non sono ben informati su questi dispositivi e sui rischi ad essi associati.

In questo testo forniremo una panoramica delle sigarette elettroniche usa e getta e daremo alcuni consigli su come i docenti possono aiutare i loro allievi a prendere decisioni informate riguardo a tali prodotti. I docenti hanno un ruolo importante nel fornire informazioni accurate e aiutare i loro allievi a prendere decisioni consapevoli riguardo alle sigarette elettroniche usa e getta. Educare i giovani sui rischi associati, incoraggiare il pensiero critico e offrire alternative salutari sono passi fondamentali per proteggere la loro salute e il loro benessere.



Cosa sono le sigarette elettroniche usa e getta?



Le sigarette elettroniche usa e getta, spesso chiamate vape o puff, sono dispositivi preconfezionati che non richiedono ricarica o riempimento.

Sono progettate per essere utilizzate una sola volta e quindi buttate. Contengono una batteria, una cartuccia di liquido aromatizzato e, nella maggior parte dei casi, forti dosi di nicotina.

Le vape non creano un innocuo "vapore acqueo", ma un aerosol che contiene un "cocktail chimico" di sostanze spesso poco conosciute, e potenzialmente tossiche, quali metalli pesanti ed altro ancora.

- Nel corso di questi ultimi anni, le sigarette elettroniche rappresentano il prodotto con nicotina più sperimentato tra i giovani, e molti dei quali poi finiscono per utilizzarlo in maniera regolare.
- Si è inoltre osservato che i giovani non capiscono la differenza tra i vari dispositivi (prodotti contenenti tabacco e nicotina) e i rischi che essi comportano.



Quali sono i rischi per i giovani?

La maggior parte delle sigarette elettroniche contiene nicotina a dosaggi variabili. I giovani non ci fa caso e sono confusi, poiché sugli imballaggi si trovano indicati livelli di nicotina sia in mg/ml, che in percentuale oppure in numero di tiri (puff)!

I prodotti disponibili sul mercato contengono un serbatoio limitato legalmente a 2 millilitri di liquido ad una concentrazione di 20 milligrammi al millilitro (spesso indicato come 2%), che corrisponde al livello massimo autorizzato, vale a dire una dose di nicotina già molto forte. Questi dispositivi permettono di fare tra i 600 e gli 800 tiri (puff), cioè un equivalente di 45 o 60 sigarette classiche.



Oltre al fatto che la nicotina induce a una forte dipendenza, la sua esposizione durante l'adolescenza può:

- Danneggiare lo sviluppo del cervello, che si protrae fino a circa 25 anni.
- Influenzare l'apprendimento, la memoria e l'attenzione.
- Aumentare il rischio di dipendenza futura da altre sostanze.
- Aumentare la probabilità di passare al consumo di sigarette convenzionali
- Attrarre ragazzi sempre più giovani grazie ai molteplici aromi aggiunti alle sigarette elettroniche, come mango, caramella, cioccolato, biscotto...



L'aerosol delle sigarette elettroniche non è innocuo. Può contenere sostanze nocive, tra cui:

- Nicotina
- Sostanze chimiche cancerogene
- Composti organici volatili
- Particelle ultra-fini
- Aromi che possono portare a malattie polmonari
- Metalli pesanti come nickel, stagno e piombo



Anche se le sigarette elettroniche sono considerate meno dannose delle sigarette tradizionali, ci sono comunque gravi preoccupazioni sulla loro sicurezza. Alcuni studi hanno evidenziato rischi per la salute polmonare, cardiovascolare e del sistema respiratorio associati all'uso di sigarette elettroniche. È importante incoraggiare i giovani a comprendere che, anche se i rischi potrebbero sembrare minori rispetto alle sigarette tradizionali, non sono per niente privi di rischi.

Che aspetto hanno le sigarette elettroniche usa e getta?



Le sigarette elettroniche hanno diverse forme e dimensioni.

Sono generalmente composte da un bocchino, da un serbatoio pre-riempito, da una batteria e una resistenza che vaporizza il liquido riscaldandolo.

Alcune sigarette elettroniche assomigliano ad altri oggetti comunemente usati dai giovani, come pennette usb o penne colorate e hanno dimensioni tascabili. Il loro consumo può passare totalmente inosservato. Per attivarle basta un semplice tiro. Il liquido aromatizzato è dunque immediatamente riscaldato e trasformato in aerosol, raggiungendo così gli alveoli dei polmoni in piena crescita!

Presi di mira da un **marketing** molto aggressivo, i giovani diventano una preda ideale e altamente redditizia per il mercato di questi dispositivi.

Le strategie di vendita utilizzate sono le seguenti:

- Un'ampia gamma di colori; una varietà di gusti dolci e attraenti; un design invitante di alta tecnologia.
- Prezzi molto convenienti.
- Un modello di comunicazione alla moda, allegro e giocoso, che induce a pensare alle sigarette elettroniche come a dispositivi innocui per la salute.
- Utilizzo intensivo di reti sociali (Instagram, TikTok e di influencers).



Cosa si può fare come docente?

In qualità di docenti o educatori, avete un ruolo importante nel proteggere i bambini e i ragazzi dalle sigarette elettroniche.

Il ruolo del docente e del personale educativo è molto importante per promuovere una cultura della salute attraverso un processo dinamico e che richiede la condivisione degli obiettivi e delle strategie di tutte le figure che interagiscono nel mondo della scuola e dell'educazione.



Inoltre, docenti e personale educativo possono fornire informazioni accurate basate su fonti affidabili e incoraggiare una mentalità critica nei confronti della pubblicità e del marketing di prodotti usa e getta.

- Sviluppate il senso critico dei vostri allievi di fronte a un modello di marketing che li rende facili prede.
- Parlate con i vostri allievi adolescenti dei motivi per cui le sigarette elettroniche sono dannose.
- Rendeteli consapevoli dei problemi ambientali e della totale mancanza della raccolta differenziata di queste batterie.
- Parlate loro dei problemi legati ai diritti umani che si celano dietro queste catene di produzione spesso cinesi.
- Esprimete ai vostri allievi i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni rispetto alle sigarette elettroniche; siate accoglienti senza dare giudizi.
- Siate un modello per i vostri allievi, riconoscendo i vostri limiti e debolezze. Sarà più facile per loro identificarsi in voi.
- Date il buon esempio non facendo uso di tabacco o di altri dispositivi contenenti nicotina.
- Non è mai troppo tardi per pensare di smettere di fumare, parlatene con il vostro medico o farmacista. Vi sono diversi enti che aiutano alla disassuefazione da fumo/vape. www.stopsmoking.ch

Fornire alternative sane

In qualità di docenti e di personale educativo avete l'opportunità sia di monitorare che di influenzare il comportamento dei ragazzi. Come attori molto importanti della prevenzione giovanile, potete essere molto efficaci nell'affrontare la tematica sotto diversi aspetti: rimanendo informati e informando sui rischi; usando il materiale pedagogico e/o creandone di nuovo per informare e prevenire l'uso delle vape, aiutando i ragazzi a capirne i rischi; sostenendo politiche scolastiche che includano la prevenzione e garantire una scuola senza vape.

