

COMUNICATO STAMPA

Smettere di fumare fa ingrassare? Non con le e-cig

Publicato su una prestigiosa rivista scientifica del gruppo “Nature” il primo studio al mondo che ha valutato il rapporto tra l’aumento di peso e la cessazione da fumo in soggetti che avevano smesso svapando. I ricercatori del team del Prof. Riccardo Polosa dell’Università di Catania, in collaborazione con il dott. Fabio Cibella del CNR di Palermo, hanno documentato **solo un trascurabile incremento ponderale in coloro che avevano smesso grazie alla sigaretta elettronica.**

Catania, 08/01/2016 - I ricercatori del team del Prof. Riccardo Polosa dell’Università di Catania, in collaborazione con il dott. Fabio Cibella del CNR di Palermo, hanno documentato **solo un trascurabile incremento ponderale in coloro che avevano smesso grazie alla sigaretta elettronica.** E’ noto infatti, che smettere di fumare determina un aumento di peso significativo che mediamente si attesta sui 5-7 kg. Nello studio dell’Università di Catania l’aumento di peso a un anno di distanza risultava pari a 1.5 Kg.



Il legame tra fumo e peso corporeo ha una base scientifica. Diversi studi hanno dimostrato che, in media, i fumatori pesano meno rispetto agli ex fumatori. Addirittura, un ampio studio prospettico ha dimostrato che gli adolescenti che iniziano a fumare guadagnano meno peso rispetto ai loro coetanei non fumatori. La nicotina inalata con le sigarette convenzionali è nota per sopprimere l’appetito ed aumentare il metabolismo a

riposo. Pertanto, l’aumento di peso in coloro che smettono di fumare è probabilmente dovuto alla combinazione della riduzione del consumo energetico a riposo con un improvviso aumento dell’appetito. Inoltre, i fumatori che decidono di smettere tendono a sostituire la gratificazione gestuale della sigaretta convenzionale con il cibo per far fronte agli alti livelli di stress. **Questo aumento di peso induce spesso a ricadute nel vizio con un inesorabile ritorno al tabagismo.**

Fino ad oggi, però, nessuno aveva ancora valutato gli effetti sul peso corporeo in persone che hanno sostituito la bionda con la sigaretta elettronica. **Grazie alla valutazione dei dati raccolti nello studio ECLAT (il primo studio clinico al mondo su efficacia e sicurezza delle e-cig), è stato possibile dimostrare che l’aumento di peso in coloro che avevano smesso grazie alla sigaretta elettronica era decisamente trascurabile.**

Commentando i risultati dello studio, la **dott.ssa Cristina Russo** (primo autore del lavoro), ha dichiarato: **“Smettere senza dover preoccuparsi di metter su peso è una delle principali aspirazioni per molti**

fumatori. Il nostro studio suggerisce che la sigaretta elettronica potrebbe essere una soluzione pratica ed efficace”.

Sebbene non sia stato possibile specificare quali meccanismi biochimici e/o processi comportamentali possono aver determinato l'assenza di importanti cambiamenti del peso corporeo, l'importante contenimento di peso a un anno dalla cessazione è un risultato sorprendente che richiederà approfondimenti futuri.



“Che il vapagismo possa controllare il peso corporeo – ha commentato Polosa – è un dato importantissimo che potrebbe avere ricadute significative anche in altri ambiti di salute pubblica, come ad esempio nel controllo dell’obesità”.

Per informazioni
Ufficio Stampa e Comunicazione
LIAF - Lega Italiana Anti Fumo

Dott.ssa Valeria Nicolosi
valeria.nicolosi@hotmail.it
info@liaf-onlus.org
Mobile: 349/1843563