

## I consigli per iniziare a svapare

**Pubblicato:** Venerdì 9 Ottobre 2020



Lo **svapo** rappresenta la soluzione più efficace per chi desidera smettere di fumare. Con le sigarette elettroniche vengono meno tutte le conseguenze dannose per la salute tipiche delle **sigarette tradizionali**, in quanto i liquidi non vengono bruciati ma solo vaporizzati: questo vuol dire che non c'è combustione e, di conseguenza, non si sviluppano sostanze nocive. Per conoscere meglio le caratteristiche dello svapo, ci siamo rivolti agli esperti di <https://www.volari.it/>.

### Come è fatta una sigaretta elettronica?

Una sigaretta elettronica è formata da un dispositivo che serve ad attivare l'erogazione di energia, da una **cartuccia di liquido**, da una resistenza e da una batteria. All'interno della resistenza c'è del cotone intriso di liquido, il quale viene vaporizzato nel momento in cui la batteria produce l'energia necessaria a scaldare la resistenza. Si può **attivare la batteria** in maniera manuale o in automatico, attraverso un sensore che ha la capacità di identificare il cambio del livello di pressione che nasce dall'aspirazione della e-cig da parte dell'utente.

### Qual è la procedura alla base dell'uso di un liquido per sigarette elettroniche?

Come si è detto, una resistenza scalda il liquido fino a quando esso non vaporizza. I liquidi sono composti da acqua, glicerina vegetale, glicole propilenico e aromi alimentari; la presenza di nicotina,

invece, è opzionale. **La glicerina e il glicole propilenico** sono due additivi alimentari che di solito vengono impiegati per la produzione di gomme da masticare, di frutta secca, di caramelle, di pasticcini, di sciroppi e di prodotti da forno. Oltre che in ambito alimentare, comunque, queste due sostanze sono utilizzate anche nel settore cosmetico, per esempio come ingrediente di pomate. Il **fumo scenografico** in discoteca o a teatro si realizza proprio con la glicerina vegetale e il glicole propilenico.

## A che cosa servono tutte queste sostanze?

La **glicerina** ha lo scopo di rendere il vapore più corposo, mentre il glicole propilenico agisce in qualità di vettore dell'aroma. Gli aromi alimentari, come è facile intuire, servono a dare sapore. A volte in alcuni liquidi ci può essere etanolo, ma comunque in quantità modeste; in altri casi, invece, ci può essere acqua depurata, che serve a **modificare la temperatura di ebollizione** e la viscosità. Il nostro consiglio è quello di evitare tutti i prodotti caratterizzati da dubbia provenienza, cioè quelli che non sono muniti di certificazione, per essere sicuri di avere a che fare con liquidi innocui dal punto di vista della salute.

## Però la nicotina è pericolosa, no?

Certo, ma non è presente in tutti i liquidi: è facoltà dello svapatore scegliere se ricorrere o meno a questo prodotto. Tuttavia va detto che di per sé la **nicotina** si caratterizza per un potenziale di dipendenza contenuto, in quanto molto dipende dalla rapidità di assorbimento. Inoltre la nicotina non ha conseguenze negative a livello del sistema cardiovascolare né ha effetti cancerogeni; se così fosse, non si potrebbero vendere le gomme e i cerotti alla nicotina in mancanza di una prescrizione medica. Non è vero che la nicotina è la ragione principale di tutte le **patologie correlate al fumo**, in quanto i danni maggiori sono quelli dovuti alla combustione.

## Quindi svapare fa meglio che fumare?

Decisamente sì, e chiunque sia passato da una sigaretta tradizionale a una elettronica ha avuto modo di rendersene conto. Infatti, nella transizione dal fumo allo svapo il corpo cambia, e si verificano mutamenti dal punto di vista della salute: **l'organismo reagisce** perché non è avvelenato dalle molteplici tossine causate dal fumo, e nel giro di non più di un mese si può disintossicare. Non ci si deve preoccupare se nei primi giorni si ha la tosse, perché ciò dipende dalla purificazione e dalla rigenerazione che sta interessando le vie aeree. Non a caso, in poche settimane si riprende a respirare senza problemi, e inoltre si ricomincia a **cogliere gli odori e i sapori** in tutta la loro intensità. In sintesi, se anche quando si inizia a svapare si dovessero avvertire dei sintomi fastidiosi, che poi in realtà sono il risultato dell'aver detto addio alle sigarette normali, tali inconvenienti sono destinati a sparire nel giro di alcune settimane.

## Come si deve iniziare a svapare?

Il nostro suggerimento è quello di comprare due dispositivi diversi, in modo tale da poter usare, a seconda dei casi e delle esigenze, liquidi con concentrazioni di nicotina e aromi differenti. È utile sapere che la glicerina e il glicole propilenico sono **sostanze igroscopiche**, il che vuol dire che assorbono l'acqua: per questo motivo si può percepire una sensazione di gola e bocca secche. Ecco perché i primi tempi conviene bere un po' di più rispetto a ciò a cui si è abituati.

## È difficile svapare?

No, ma di sicuro quando si passa dalle sigarette classiche a quelle elettroniche non si può fare a meno di modificare alcune delle proprie abitudini. All'inizio può essere complicato ritrovarsi con il serbatoio vuoto o con la **batteria scarica** mentre si è in giro se non si ha con sé tutto quel che serve per rimediare,

mentre se si fuma è tutto più facile perché i distributori di sigarette sono pressoché ovunque. Proprio perché si tratta di una mera questione di abitudine, però, è sufficiente lasciar passare poche settimane per accorgersi di come lo svapo entri a far parte facilmente della routine di tutti i giorni. Alla fine basta ricordarsi di **riempire il serbatoio** prima di andare via da casa, no?

**Volari.it** è un e-commerce dedicato al mondo delle sigarette elettroniche dove è possibile trovare accessori di tutti i tipi a prezzi molto convenienti. In catalogo sono presenti, tra l'altro, i tubi meccanici e gli aromi, ma anche box bottom feeder, box mod, pod mod, resistenze coil e pod di ricambio. Un vasto assortimento di prodotti, insomma, che mette a disposizione unicamente **i brand migliori del settore**: tra gli aromi vale la pena di citare Vaporart, Dea Flavour e Flavourart, mentre per le e-cig sono dei veri e propri punti di riferimento marchi come Eleaf e Aspire, senza dimenticare Joyetech, Smoktech e soprattutto Geekvape.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it