

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## I pericoli della nicotina influenzano sulla scelta della sigaretta elettronica?

divisionebusiness · Saturday, February 11th, 2023

La presenza di nicotina all'interno della sigaretta classica è un elemento che ancora in molti non conoscono a fondo, con tutto quello che comporta un suo consumo importante. Ciò rappresenta una delle motivazioni più frequenti nella scelta del passaggio dalla sigaretta classica alla "svapata" elettronica.

### Favorevoli e contrari alla nicotina

Esiste una vera e propria diatriba a suon di **nicotina**. L'avvento delle sigarette elettroniche infatti ha fatto registrare un aumento importante di tutte quelle persone, fumatori incalliti, che hanno abbandonato la sigaretta classica per passare a questa nuova modalità, sottolineando gli aspetti negativi di [come la nicotina influisce sull'organismo](#). Al contrario dalla parte opposta ci sono quelli che invece non rinunciano a una "tirata" tradizionale. Le posizioni sono distanti e ogni giorno si cerca di far prevalere la propria idea sugli altri. C'è chi la mette su una posizione di salute, chi di abitudine, chi di voglia/pigrizia di non cambiare e chi invece apre ad un cambiamento forse mai sognato.

### Effetti a lungo e breve termine, sensazione di piacere ma...

C'è chi considera queste **sigarette elettroniche** un ponte tra il fumare e lo smettere del tutto e chi invece c'è chi vede nella "svapata" una possibilità per un cambiamento definitivo di fumata, tuttavia, è giusto concentrarsi su uno degli elementi più importanti della sigaretta classica e che fa pendere la bilancia verso chi decide di passare alla modalità elettronica e cioè la presenza di nicotina. In realtà in pochi conoscono a fondo la nicotina e come è presente in una sigaretta. Di solito la quantità di nicotina arriva a 10,2 mg anche se in qualche marca particolare può arrivare anche a 10,9 mg con effetti a breve e lungo termine sul nostro organismo. Sensazione di piacere, certo, ma anche un aumento della frequenza cardiaca e pressione sanguigna: nicotina chiama nicotina e l'esposizione regolare ad essa rende richiesta di maggiori dosi. Essa può provocare uno sviluppo maggiore di diabete di tipo 2.

### L'organismo deve ritrovare un suo personale equilibrio

Queste sono solo alcune delle motivazioni che inducono a cambiare sigaretta, scegliendo quella elettronica, o smettere. Solo quando butteremo la sigaretta l'organismo potrà ritrovare **salute** con il giusto equilibrio con una respirazione più facile grazie ai bronchi che si rilassano e con gola e

polmoni che tornano alla forma normale per una maggiore entrata e uscita di aria. Si acquisisce minore difficoltà a camminare e a fare sport con miglioramenti della cute insieme al tono del cuoio capelluto.

## La sigaretta elettronica, un passaggio ad una nuova modalità di fumata

Certo, smettere di fumare è un passo importante e in moltissimi casi non avviene dall'oggi al domani. Utilizzare la **e-cig** può essere davvero la soluzione migliore, un "passaggio" ideale senza farsi mancare quella voglia improvvisa e repentina di fumare. Concentrarsi sul desiderio di smettere, anche forzando un po' la propria volontà, non è di certo impossibile. La nicotina è una sostanza che può creare effetti davvero dannosi: una sigaretta ne può contenere dai 10 ai 30 mg, un numero altissimo.

### E voi cosa ne pensate?

In molti così hanno smesso o provato [la sigaretta elettronica](#), con positive sensazioni anche in termini di scelta di modelli e costi. E voi? Ci avete mai pensato? La nicotina può essere determinante in negativo sull'organismo.

This entry was posted on Saturday, February 11th, 2023 at 6:00 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.