

Sigarette elettroniche per smettere di fumare

Data di inserimento 14/10/2025

Anno 2025

Domanda di ricerca Le sigarette elettroniche contenenti nicotina (e solitamente aromi) possono aiutare i fumatori di tabacco a raggiungere l'astinenza dal fumo a lungo termine? Sono più sicure, tollerabili ed efficaci rispetto alle sigarette elettroniche senza nicotina e ad altri trattamenti per smettere di fumare o all'assenza di trattamento?

Quello che conta Si tratta dell'aggiornamento di una revisione precedente. Gli studi hanno confrontato le sigarette elettroniche alla nicotina con:

- terapie sostitutive alla nicotina, come cerotti o gomme;
- vareniclina (un farmaco che aiuta a smettere di fumare);
- sigarette elettroniche senza nicotina;

Lo studio ha esaminato trials randomizzati e controllati o non controllati (studi in cui tutti i partecipanti utilizzavano sigarette elettroniche). Si sono inclusi studi in cui sono state somministrate sigarette elettroniche a fumatori ed è stato monitorato lo stato di salute, anche se non era presente una randomizzazione. Sono inclusi 90 studi completati (due nuovi in questo aggiornamento della revisione), che rappresentano 29.044 partecipanti. 49 erano studi randomizzati controllati (RCT). La maggior parte degli studi è stata condotta negli Stati Uniti (39 studi), nel Regno Unito (20) e in Italia (9). Tra gli studi inclusi, 10 erano a basso rischio di bias complessivo, 61 ad alto rischio complessivo (fra questi tutti gli studi non randomizzati). Per il resto degli studi il rischio non era chiaro.

I risultati: le persone hanno maggiori probabilità di smettere di fumare per almeno sei mesi utilizzando sigarette elettroniche alla nicotina rispetto alla terapia sostitutiva alla nicotina (7 studi, 2544 persone) o alle sigarette elettroniche senza nicotina (6 studi, 1613 persone). I risultati mostrano che le sigarette elettroniche con nicotina aumentano significativamente i tassi di cessazione a lungo termine rispetto a terapia sostitutiva alla nicotina e alle sigarette elettroniche senza nicotina, con un rischio relativo di successo del 59% più alto rispetto alle terapie sostitutive.

Su 100 persone che utilizzano sigarette elettroniche alla nicotina per smettere di fumare, da 8 a 10 potrebbero riuscirci, rispetto a solo 6 su 100 che utilizzano la terapia sostitutiva alla nicotina, 7 su 100 che utilizzano sigarette elettroniche senza nicotina o 4 su 100 che non ricevono alcun supporto o solo un supporto comportamentale.

Gli eventi avversi riportati (tosse, irritazione orale o faringea, nausea, cefalea) sono per lo più lievi e transitori, e non si osservano differenze nei gravi eventi avversi tra i due gruppi (evidenza moderata).

Dato il grande numero di studi in corso, gli autori hanno deciso di rivalutare le evidenze con cadenza mensile, includendo mano a mano i nuovi studi.

Caveat Il limite principale della base di evidenze rimane l'imprecisione dovuta al numero esiguo di RCT. Inoltre gli autori segnalano alcune limitazioni: la variabilità dei dispositivi e delle concentrazioni di nicotina, la durata limitata del follow-up (6-12 mesi nella maggior parte dei trial) e la mancanza di dati sui possibili effetti a lungo termine.

Contesto	<p>Smettere di fumare tabacco comporta grandi benefici per la salute. Nonostante la maggior parte dei fumatori desideri smettere, molti hanno difficoltà a riuscirci nel lungo periodo. Quasi la metà di coloro che cercano di smettere senza un sostegno non riesce a resistere nemmeno una settimana, e meno del cinque per cento rimane astinente un anno dopo aver smesso.</p> <p>Le sigarette elettroniche sono dispositivi portatili che funzionano riscaldando un liquido che solitamente contiene nicotina e aromi e consentono alle persone di inalare nicotina sotto forma di vapore anziché fumo.</p> <p>Molte persone usano le sigarette elettroniche per cercare di smettere di fumare tabacco. In questa revisione gli autori si concentrano principalmente sulle sigarette elettroniche contenenti nicotina.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>I risultati di questa revisione si basano su pochi studi per la maggior parte degli outcome e, per alcuni outcome, i dati variavano notevolmente.</p> <p>Gli autori hanno trovato evidenze che le sigarette elettroniche alla nicotina aiutano più persone a smettere di fumare rispetto alla terapia sostitutiva alla nicotina.</p> <p>Le sigarette elettroniche alla nicotina probabilmente aiutano più persone a smettere di fumare rispetto alle sigarette elettroniche senza nicotina, ma sono necessari ulteriori studi per confermarlo.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta, si tratta di una revisione Cochrane
Riferimento bibliografico revisione	Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Wu AD, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Livingstone-Banks J, Morris T, Hartmann-Boyce J. Electronic cigarettes for smoking cessation . Cochrane Database Syst Rev. 2025 Jan 29;1(1):CD010216. doi: 10.1002/14651858.CD010216.pub9. PMID: 39878158; PMCID: PMC11776059.
Aree di intervento	- dipendenze -
Setting	- comunitario -
Outcome	<ul style="list-style-type: none">• Astinenza dal fumo dopo almeno sei mesi,• eventi avversi• eventi avversi gravi
Sintesi e traduzione	A cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale Revisione a cura di Benedetta Contoli, Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità