

You have reached the cached page for <https://www.ifuriosi.it/nicotina-dipendenza-caffeina/>

Below is a snapshot of the Web page as it appeared on **11/23/2020** (the last time our crawler visited it). This is the version of the page that was used for ranking your search results. The page may have changed since we last cached it. To see what might have changed (without the highlights), [go to the current page](#).

Bing is not responsible for the content of this page.



CONDIVIDI:

La nicotina non crea più dipendenza della caffeina

#alternative #rischioridotto #caffeina #nicotina
#sigarettaelettronica #sigarette #smetteredifumare #tabacco fumare

Una ricerca afferma che per la salute e la spesa pubblica sarebbe preferibile la diffusione di alternative a rischio ridotto per assumere nicotina

Data: 15 Gen 2020
Testi di I Illustrazioni

Smettere di fumare è uno dei propositi più gettonati dell'inizio di ogni anno e anche noi ovviamente lo abbiamo fatto. Chissà se questo 2020 ci porterà più fortuna del 2019! Intanto qualche giorno ci siamo imbattuti in una [ricerca](#) di un paio d'anni fa curata dalla britannica *Royal Society for Public Health*, una società del Regno Unito che si occupa di Salute Pubblica, paragonabile al nostro Istituto Superiore di Sanità.

Nicotina crea dipendenza come caffeina

Ebbene questa ricerca, condotta da Shirley Cramer, ha catturato la nostra attenzione perché arriva ad affermare che la **dipendenza da nicotina** non sarebbe troppo differente rispetto alla **dipendenza dalla caffeina**, la sostanza contenuta nel caffè e in alcune bevande energizzanti. Lo studio parte dal presupposto che è il tabacco contenuto nelle sigarette a comportare il maggior numero di danni nei fumatori, e non la nicotina che dà solo dipendenza. La combustione del **tabacco sprigiona migliaia di sostanze nocive**, molte delle quali cancerogene, che vengono inalata dai fumatori e da chi gli sta intorno.



Conclusioni

Per cui la ricerca arriva alla conclusione che per la Salute pubblica e la spesa sanitaria sarebbe preferibile la diffusione di **alternative a rischio ridotto** per assumere nicotina. In soldoni la direttrice dello studio dice: sarebbe meglio che nessuno fumasse, ma curare (quando si riesce) le persone che si ammalano per i danni causati dalle sostanze dannose sprigionate dal tabacco costa molto di più che diffondere la consapevolezza che si può **smettere di fumare assumendo solo nicotina, in quantità gradualmente più ridotte**. Ed effettivamente la [sigaretta elettronica](#) consente questa graduale diminuzione della quantità di nicotina rilasciata.

Insomma la sola dipendenza dalla nicotina, non appare ai curatori della ricerca molto diversa dalla dipendenza dalla caffeina. Dipendenze che, tra l'altro, in molti soggetti vanno di pari passo.

Comunque raga, che fatica **smettere di fumare**! Qualcuno di voi si è prefissato di farlo entro il 2020?

3 0

Condividi il post



Altri post

