

LA SIGARETTA ELETTRONICA CONTIENE ZUCCHERO?



Può capitare che un **diabetico**, neofita del mondo dello svapo o semplicemente interessato ad esso, oppure già fumatore di sigarette tradizionali, si preoccupi della **eventuale presenza di zuccheri all'interno dei liquidi per la sigaretta elettronica**. La domanda fondamentale che finisce per porsi è sempre la medesima: **la sigaretta elettronica contiene zucchero?**

La risposta è presto detta: **sì, ma a livelli del tutto trascurabili**. Per essere più precisi, occorre **analizzare** in breve **alcuni degli ingredienti** di quasi tutti gli e-liquid, per comprendere se chi soffre di diabete deve fare attenzione ad alcuni di essi e, nel caso, a quali.

Il glicole propilenico

Il **responsabile principale della minima quantità di zucchero** (o per meglio dire, glucosio) presente nella sigaretta elettronica è il **glicole propilenico**.

Questa sostanza, inodore e insapore, conosce molteplici utilizzi: si trova in molti farmaci come in alcuni alimenti. Il suo uso nella sigaretta elettronica – del tutto sicuro, secondo la scienza – dipende dal suo effetto emulsionante. Esso costituisce infatti una buona base, assieme all'acqua, per **veicolare la nicotina** (se presente) e per **trasmettere con più intensità gli aromi** di ogni boccata.

Il punto però è che il glicole propilenico, una volta assorbito dal nostro organismo, viene metabolizzato ad **acido piruvico**, un componente fondamentale della produzione di energia. E fin qui, non ci sarebbe nessun problema. Se, però, il nostro corpo ritiene di aver bisogno di glucosio, allora l'acido piruvico (tutto o solo una parte minore) viene condotto verso un processo di **gluconeogenesi** – in parole povere, la molecola di acido piruvico subisce una riduzione a glucosio, ossia zucchero.

È possibile, allora, che **una certa percentuale del glicole propilenico** presente in ogni e-liquid, una volta assimilata, diventi **zucchero**. Ma parliamo di quantità davvero minime.

Il glicerolo

Un'altra sostanza presente nella base della sigaretta elettronica è il glicerolo vegetale. Come il glicole, anche il glicerolo ha un uso vario e diversificato, e può trovarsi in natura o essere sintetizzato in laboratorio; in particolare, è uno degli ingredienti di un **gran numero di farmaci** di comune consumo, da un semplicissimo sciroppo per la tosse a una medicina più specifica, ma è sicuro anche a livello di alimentazione e nutrizione.

Nella **sigaretta elettronica**, il glicerolo si è dimostrato indispensabile per creare il classico **vapore denso e abbondante**. Tant'è che il glicerolo è abbondante negli e-liquid adottati da chi pratica il **cloud chasing**.

Talvolta, dunque, si sente dire che anche il **glicerolo** verrebbe convertito in **glucosio**, creando problemi allo svapatore diabetico. In verità, si tratta di un'**informazione errata**: il metabolismo del glicerolo segue tutta un'altra strada rispetto a quello del glicole propilenico, e **non ha a che fare con il glucosio**.

Gli aromi

Un po' di attenzione, semmai, la meritano gli aromi. Gli aromi della sigaretta elettronica, se ottenuti tramite tecnologia e processi chimici, non contengono zuccheri, o sostanze

che il nostro corpo possa metabolizzare a glucosio. Se, però, sono aromi ottenuti da un procedimento di **estrazione organica**, è possibile che contengano **una parte zuccherina**.

LA SIGARETTA ELETTRONICA FA AUMENTARE LA GLICEMIA?

Se, allora, si possono assorbire degli zuccheri semplicemente svapando, chi è affetto da diabete e fa uso della sigaretta elettronica potrebbe preoccuparsi. **Significa forse che la e-cig provoca un rialzo della glicemia?** Il diabetico deve evitare lo svapo e i composti per la sigaretta elettronica, per timore di un danno alla propria salute?

Di nuovo, la risposta è semplice: **niente affatto**. Lo svapo non intacca per nulla il controllo del valore degli zuccheri nel sangue. Già una piccola riflessione preventiva potrebbe fugare tutti i dubbi. Se anche tutto il liquido che uno svapatore assume durante il giorno fosse costituito di puro **glucosio**, il suo **ridottissimo quantitativo complessivo** (pochi grammi) già di per sé impedirebbe il sopraggiungere di ogni problema relativo al diabete.



In più, si aggiunga che – come abbiamo visto – la **quantità di zucchero** che si può assumere dalla propria e-cig **tramite la metabolizzazione del glicole propilenico** è più che **trascurabile**. Allo stesso modo, anche le eventuali concentrazioni degli zuccheri contenuti negli **aromi** sarebbero con ogni probabilità minori di un grammo, dunque innocue: **troppo poco** per aumentare la glicemia in maniera significativa e causare problemi.

Inoltre, la peculiare modalità di assunzione di queste sostanze, ovvero l'**inalazione** nei polmoni, **diminuisce ulteriormente il totale di zuccheri** che potrebbero entrare nel nostro metabolismo tramite lo svapo.

Se infatti ingerissimo direttamente per via orale il liquido contenente aromi e glicole propilenico, alla fine del processo di sintesi avremmo assunto più glucosio di quanto non ne ingeriremmo svapando la medesima quantità di liquido – e, si noti, anche ingerendo il liquido assumeremmo una dose di glucosio del tutto insignificante.

ESISTE UNA CORRELAZIONE TRA SIGARETTA ELETTRONICA E DIABETE?

A questo punto, allora, possiamo riassumere i risultati della nostra breve ricerca, e giungere tranquillamente a una conclusione: **non esiste alcuna correlazione tra diabete e sigaretta elettronica**, in nessuna forma.

Certo, **una piccola quantità di zuccheri** si assume anche con l'utilizzo della e-cig. Ma si tratta di una quantità **talmente irrisoria** da non poter fare danni né destare preoccupazioni.



Sotto questo punto di vista, anche lo svapatore che soffre di diabete può dormire sonni tranquilli. Godendosi tutti i puff che vuole, **non andrà minimamente a influenzare la sua glicemia** e quindi il suo benessere. Basti pensare che assumerebbe un livello superiore di glucosio anche solo ingerendo un paio di grammi di zucchero.

Anche l'**esperienza** dei consumatori, e nella fattispecie l'**esperienza di moltissimi svapatori diabetici**, prova quanto abbiamo detto più di molti altri test o argomenti. Passando dalla sigaretta tradizionale a quella elettronica, tutti possono migliorare fin da subito il loro stile di vita e la loro salute fisica.

DIABETE, SIGARETTE TRADIZIONALI E SVAPO

È noto che **smettere di fumare le bionde e passare alle sigarette elettroniche**, per una persona affetta da **diabete**, è senza alcun dubbio un passo avanti in direzione di un netto **miglioramento del proprio stile di vita e della propria salute**. Ciò vale anche nell'ottica della prevenzione dall'eventuale manifestarsi del diabete in un soggetto sano. Il **tabagismo**, si sa, è infinitamente più dannoso dello svapo: la sua tossicità è ormai più che un'evidenza assodata, e medici, ricercatori ed esperti ci ripetono che le bionde contengono un gran numero di sostanze cancerogene, prodotto dalla combustione. Per chi ha a cuore le proprie vie respiratorie e più in generale la propria **salute**, la soluzione è smettere il prima possibile.

Se in particolare, in relazione al **diabete**, abbiamo visto che lo svapo è del tutto innocuo, non possiamo dire lo stesso delle bionde. Non si tratta più di presenza di zuccheri, come nel caso del glicole propilenico: il fumo del tabacco può **favorire sia l'insorgere che l'aggravarsi del diabete**:

- **Chi già soffre di diabete**, deve sapere che tanto la malattia quanto il fumo hanno effetti paragonabili sul nostro organismo, in particolare sul sistema cardiocircolatorio, nella misura in cui favoriscono la formazione di **placche** all'interno delle **arterie**, aumentando in questo modo il rischio di subire un infarto, un ictus, delle malattie renali o altre patologie e problemi correlati;
- **Chi invece non soffre di diabete**, dovrebbe esser messo a conoscenza del fatto che fumare, assieme ad altri fattori (una predisposizione genetica, l'obesità, la carenza di sport...), **induce** lo sviluppo dell'**insulinoresistenza**, da cui può avere origine il **diabete di tipo 2** (secondo uno studio su pazienti non diabetici, le sostanze tossiche del fumo aumentano il rischio di ammalarsi quasi del 40%, in un confronto con dei non fumatori).

Lo svapo è del tutto innocuo rispetto al fumo tradizionale, anche sotto questo aspetto. Il fumatore diabetico ha un motivo in più per abbandonare la sua dipendenza! Quindi, non solo la e-cig è innocua in rapporto al diabete, ma la sigaretta tradizionale, pur non contenendo zuccheri, è molto più dannosa.

Il **fumatore diabetico, indeciso se passare o meno allo svapo**, può stare tranquillo e **seguire i nostri consigli**: non solo **la sua scelta migliorerà il suo problema**, ma ne risolverà anche moltissimi altri. Nel nostro shop proponiamo moltissimi kit per principianti della sigaretta elettronica: se chi soffre di diabete ha deciso di smettere con le bionde e iniziare con la e-cig, qui può trovare un ottimo punto di partenza.