

## Che cosa sono le IQOS e perché il Gruppo Tecnico ne propone la sorveglianza

Il Gruppo Tecnico PASSI ha proposto di modificare a partire dal 2018, la sezione sul fumo del modulo di intervista, per identificare i consumatori di IQOS. La proposta che sarà sottoposta ai Coordinatori regionali è di aggiungere una opzione di risposta alla domanda

### 3.14 Attualmente, fa uso di sigarette elettroniche?

**Non leggere**

<input type="checkbox"/> Sigarette elettroniche	<input type="checkbox"/> <b>Se sì, specificare se con o senza nicotina</b>
	<b>Leggere le risposte</b>
	<input type="checkbox"/> Sì con nicotina
	<input type="checkbox"/> Sì senza nicotina
	<b>Non Leggere la risposta</b>
<input type="checkbox"/> Nessuna delle due	<input type="checkbox"/> Sì entrambe con e senza nicotina
<input type="checkbox"/> Non so cosa sono	

### 3.14B Attualmente, fa uso IQOS (leggere AICOS)?

**Non leggere**

<input type="checkbox"/> SÌ
<input type="checkbox"/> NO
<input type="checkbox"/> Non so cosa sono

*IQOS* (si legge "*aicos*") vuol dire IO HO SMESSO DI FUMARE (*I Quit Ordinary Smoking*). E' uno dei prodotti a base di tabacco che non viene bruciato, come avviene generalmente per il fumo di tabacco, ma riscaldato. L'industria del tabacco, prima la Reynolds, poi BAT ed infine la Philip Morris International con *IQOS*, ha ideato ed immesso sul mercato dei paesi ricchi questi dispositivi per intercettare le persone dipendenti dal fumo che vogliono smettere di fumare sigarette combustibili.

*IQOS* ci interessa perché è quella commercializzata in Italia con grandi investimenti ed anche con un occhio benevolo, se non evidenti appoggi da parte del Governo italiano.

**Per capirne di più, abbiamo posto alcune domande ad A. D., un professionista di circa 50 anni, fumatore di vecchia data che da tempo meditava di smettere ed ha sostituito completamente la sigaretta di tabacco combustibile con la *IQOS*.**

#### **Può descriverci sommariamente la sua storia di fumatore?**

Ho iniziato a fumare a 15 anni (oggi ne ho 55). Fino ai 30 ho fumato non più di 15 sigarette al giorno, poi complice un momento personale delicato, ho incrementato gradualmente il consumo di sigarette fino ad arrivare a circa 30 al giorno. Ho una madre fumatrice e sono parte di una famiglia in cui il fumo è stato abbastanza diffuso. Giudico il mio grado di dipendenza abbastanza elevato anche se sono in grado di resistere bene ai momenti in cui non posso far uso di sigarette (luoghi di lavoro, lunghi viaggi aerei, brevi ospedalizzazioni). Associa la sigaretta a tutte le fasi della mia giornata e mi pesa molto non poter fumare mentre lavoro, soprattutto quando è richiesta una forte concentrazione. In casa (mia e degli altri) non fumo e per farlo esco all'aperto.

#### **Da quanto tempo e perché ha maturato la decisione di smettere?**

Ho più volte tentato di smettere di fumare. Non ho mai smesso veramente. La molla di maggiore successo è stata l'attività fisica che mi ha dato motivazioni forti ma non sufficienti ad interrompere davvero la routine

di fumatore. A 27 anni ho provato l'agopuntura, ma non ha funzionato. Non ho mai usato farmaci, solo chewing gum alla nicotina. A 40 anni ho fatto un tentativo serio di smettere e sono rimasto un paio di mesi senza fumare. Negli ultimi anni ho provato diversi tipi di sigaretta elettronica che con me non hanno funzionato soprattutto perché non sono una valida alternativa in termini di gestualità.

**Come è venuto a conoscenza di IQOS, è stato facile procurarsela? Quanto le costa, più o meno delle sigarette?**

Me ne ha parlato un collega di lavoro. Dopo un mese un conoscente che la usa me l'ha fatta provare. Ero in un periodo di rifiuto verso le sigarette e avevo promesso in famiglia che avrei cercato di smettere, così ho scelto una soluzione intermedia. Procurarsi IQOS è facilissimo perché è distribuita abbastanza capillarmente. Acquistare le ricariche è ancor più facile perché si trovano in tutte le tabaccherie. Il costo è quello di una sigaretta di buona qualità a cui va aggiunto quello del dispositivo. Secondo me complessivamente costa un po' di più di una sigaretta tradizionale perché, al di là dell'acquisto del riscaldatore, la durata è più breve di una sigaretta e questo ti spinge a consumarne di più. Bisogna fare molta attenzione e controllarsi.

**Com'è la routine giornaliera di un consumatore di IQOS?**

Decisamente più facile. L'odore del tabacco riscaldato non è sgradevole ed è molto tenue per cui non si dà fastidio a terzi. Io comunque evito di fumare all'interno delle abitazioni o in luoghi pubblici. La cosa migliore è che non puzzi di fumo. Devo dire che dopo averla usata per più di due mesi senza mai toccare una sigaretta tradizionale, non ritengo IQOS un modo per smettere di fumare: si sostituisce una dipendenza con un'altra, probabilmente più accettabile socialmente (si dà meno fastidio). Inoltre, mentre si sa molto degli effetti delle sigarette a combustione non sono riuscito a trovare informazioni utili su IQOS: in nessuna fonte ufficiale è documentato il contenuto in nicotina delle ricariche. L'unica indicazione che sono riuscito a trovare (0,5 mg) è pubblicata [qui](#) ma non so da dove abbiano derivato il dato. Altre informazioni datate e non pubblicate su siti ufficiali Philip Morris, sono [qui](#).

**Come elimina le sigarettine consumate?**

Sono anni che cerco di non buttare cicche per terra e non l'ho mai fatto con le ricariche IQOS. Le sigarettine usate non puzzano e, in mancanza di cestini, possono essere tranquillamente avvolte in un fazzoletto di carta e poi smaltite correttamente alla prima occasione.