

# PRESTAZIONI SPORTIVE MIGLIORI PASSANDO DAL FUMO AL VAPING

**Uno studio del Coehar dell'Università di Catania ha valutato la capacità aerobica di soggetti che usavano prodotti come sigarette elettroniche o prodotti a tabacco riscaldato.**

—di *Chiara Nobis*

**RICERCA**



L'assioma da tenere bene a mente è che fumo e attività sportiva, soprattutto quella agonistica, sono inconciliabili: il fumo interferisce sia per quanto riguarda la capacità polmonare sia sulla forza e sul recupero muscolare.

Per quanto riguarda i danni ai polmoni, il fumo riduce la normale funzionalità dell'organo: in caso di sforzi

prolungati il ritmo della respirazione aumenta e il fumo, riducendo la capacità polmonare, comporta una minore possibilità dei polmoni di rimanere al passo con l'attività svolta, provocando la ben nota sensazione di "fiato corto". Se invece ci si sofferma sui possibili danni muscolari, i componenti tossici sprigionati dalla combustione del

tabacco riducono notevolmente la quantità di ossigeno che viene inviato ai tessuti, comportando una resistenza inferiore e una prestazione sportiva inficiata. Altri effetti misurabili e strettamente correlati all'assunzione di tabacco combusto riguardano l'aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. Traducendo questi dati in numeri, un fumatore di circa trent'anni che abitualmente corre, ha le stesse prestazioni di una persona di dieci anni più vecchia.

Questi processi, nel loro insieme, non solo impattano negativamente sulla singola performance ma possono aumentare il rischio di infortuni, l'aumento della fatica fisica e un recupero più lento. Una situazione valida anche per chi assume nicotina attraverso i dispositivi elettronici di ultima generazione, come le sigarette elettroniche e i prodotti a tabacco riscaldato? Una domanda che si sono posti i ricercatori del Coehar, il centro di eccellenza internazionale per la ricerca sulla riduzione del danno da fumo dell'Università di Catania, che hanno voluto valutare la capacità aerobica di soggetti che utilizzavano proprio questi prodotti in un'analisi secondaria condotta nell'ambito dello studio Cea-sefire. Sono stati presi in considerazione i dati sulla VO2 max, ovvero il parametro di riferimento dell'attività aerobica, che permette di valutare la quantità massima di ossigeno che il corpo può utilizzare durante l'attività sportiva. Maggiore è la VO2 max, maggiore la capacità di sostenere sforzi prolungati.

Ebbene, dai dati emersi si è notato che chi passa ai prodotti a rischio modificato può ottenere miglioramenti significativi della capacità aerobica già dopo solo quattro settimane dalla data di cessazione, evidenziando cambiamenti clinicamente rilevanti dei parametri di VO2 max.

Si tratta uno studio unico nel suo genere, che fornisce la prima evidenza prospettica che l'adozione di questi prodotti può migliorare in modo misurabile le prestazioni cardiorespiratorie, sottolineandone le potenzialità nel lungo periodo.

*“Abbiamo ottenuto risultati davvero interessanti – spiega la professoressa Lucia Spicuzza, co-autrice dello studio – I miglioramenti della capacità aerobica sono avvenuti in un arco temporale ristretto: ciò ci indica che chi decide di abbandonare le sigarette tradizionali non solo ottiene davvero dei benefici, ma lo fa anche in breve tempo”.*

Al di là del mero dato scientifico, questi risultati possono rappresentare la base per fornire una motivazione più convincente a determinate categorie di fumatori che non riescono a smettere, soprattutto i più giovani: la narrativa incentrata sul benessere, sulla prestazione sportiva e sull'aspetto può convincere anche i più reticenti a smettere con le sigarette tradizionali e ad avviare a un percorso di cessazione grazie anche all'adozione delle strategie di riduzione del danno.

Scelte che comportano un reale miglioramento, non solo nella forma fisica ma anche per la salute e la qualità della vita dei fumatori che decidono di operare un importante cambiamento sulla strada della cessazione totale. Questi dati potrebbero essere utilizzati per creare linee guida differenti all'interno delle scelte sanitarie di molti Paesi, affiancando ai tradizionali metodi per contrastare la diffusione del tabacco anche le strategie di riduzione del danno, raggiungendo capillarmente chi ad oggi non riesce o non vuole smettere.

**Chiara Nobis**

copywriter

**esperta in riduzione del danno da fumo**