

## Liquidi fai-da-te: come e perché

**Pubblicato:** Giovedì 2 Aprile 2020



L'ultimo trend in materia di e-cig è quello del liquido fai-da-te. In pratica, si tratta di un liquido per sigaretta elettronica fatto in casa, **partendo da zero**, quindi con le sole materie prime. Non si tratta solo di voglia di fare esperimenti, altre sono le ragioni che hanno spinto molti a buttarsi in questa avventura.

Senza dubbio c'è la voglia di avere un **maggiore controllo sulle materie prime**, dato che ancora non ci sono dati certi sugli effetti a lungo termine dello svapo. Ancora più pressante, tuttavia è la voglia di alcuni di **personalizzare il proprio liquido** con il mix di ingredienti adatto a ogni situazione e a ogni gusto. Partendo dalla base è possibile aggiungere nicotina, aromi, nonché altre sostanze idonee alla vaporizzazione presente nella pianta di canapa. Non molti sanno come regolarsi con queste sostanze, per cui, se non si è mai fatto è necessario **attenersi a precise istruzioni**, come quelle [illustrate in questo articolo](#), per creare un liquido per sigaretta elettronica fatto in casa e non incorrere in sorprese poco piacevoli.

Per chi è alle prime armi, ma anche per i più curiosi andiamo a vedere quali sono gli elementi e le sostanze che compongono un liquido per sigaretta elettronica, anche quelli che si trovano in commercio, per avere un'idea di cosa e dove cercare, ma anche a cosa stare attenti.

### Gli ingredienti

Un liquido per sigaretta elettronica classico si compone solitamente di un liquido di base, o neutro, e uno o più aromi. È possibile poi che a questo si aggiungano nicotina e/o, come detto prima, sostanze

chimiche benefiche che si trovano nelle infiorescenze della pianta di canapa.

Il liquido di base è composto da glicole propilenico, abbreviato in PG, e glicerolo vegetale, anche VG, diluiti con acqua distillata. La regolazione delle quantità delle due sostanze ha una sua valenza, perché **il rapporto tra PG e VG influisce sia sulla densità del liquido e del fumo, sia sulle sensazioni durante lo svapo**. Per esempio, maggiore VG crea un fummo più denso, preferito da chi pratica *cloud chasing*, mentre gli ex fumatori preferiscono un alto PG che dà l'*'hit* alla gola che si sente anche quando si aspira la sigaretta.

Per quanto riguarda gli aromi, è abbastanza ovvio quanto questo possa influire sulla scelta di creare il liquido a casa propria, per assaporare il gusto di svapo che si preferisce. Personalizzarlo significa poi anche **mescolare diversi aromi, sperimentarne diverse concentrazioni**. È un'attività sicuramente divertente, che ha preso molto piede soprattutto negli Stati Uniti, ma che si sta affermando anche nel resto del mondo, grazie anche ai **nuovi formati e flaconi di liquidi per sigarette elettroniche**. Non è più infrequente, infatti, trovare flaconi di aromi, di nicotina e delle altre sostanze **venduti separatamente** dal liquido di base. Gli svapatori possono scegliere tra aromi fruttati, **tabaccosi, cremosi, ma anche mentolati**. Ultimamente, poi, molti negozi specializzati o anche **le piattaforme di e-commerce di liquidi per sigarette elettroniche propongono dei mix creati da loro** per dare la possibilità al *vaper* di sperimentare gusti nuovi e diversi. Gli accostamenti sono i più vari e talvolta anche arditi, ma poiché sono fatti da esperti del settore, risultano quasi sempre **sorprendentemente gradevoli**.

Quando si cerca di smettere di fumare, è difficile rinunciare di botto alla sensazione della nicotina. Per questo vengono venduti flaconcini separati di **nicotina in diverse concentrazioni**, dando la possibilità, in questo modo di poter diminuire il dosaggio e la concentrazione a proprio piacimento. Questo, però, è la componente più delicata del liquido per sigaretta elettronica, perché **l'ingestione accidentale** di questa sostanza, anche in minime concentrazioni può dare **effetti collaterali anche molto gravi**. Nella elaborazione del liquido fai-da-te si consiglia per tanto **massima attenzione nel maneggiare questa sostanza**.

## Fa davvero male?

Come detto prima, non si sa con certezza il tasso di tossicità della sigaretta elettronica e se davvero esistano dei rischi connessi allo svapo.

L'incertezza deriva infatti dalla circostanza che nelle componenti che abbiamo illustrato nel paragrafo precedente è **difficile rinvenire degli elementi tossici**, a parte la nicotina, che, comunque, viene esclusivamente riscaldata senza combustione e quindi rilascia molte meno tossine di quelle che si hanno fumando una sigaretta.

**Glicole propilenico e glicerina vegetale** sono entrambi **additivi usati in cucina**, quindi sembra **improbabile che possano avere un effetto nocivo**. Anche in forma aerea il glicole propilenico si è rivelato neutro per la salute dell'uomo, essendo utilizzato nei concerti come fumo per creare atmosfera.

Rimangono solo gli aromi. Ciò che poco convince gli scienziati che si occupano dello studio dei liquidi per sigarette elettroniche è proprio la composizione di questi additivi, in quanto **non si capisce se e quali possano essere le sostanze tossiche** in grado di nuocere all'uomo.

Una soluzione fai-da-te può essere un buon metodo per chi non vuole rischiare. Avere un maggior controllo, con una selezione di prima mano delle materie prime può infatti aiutare a risolvere questi dubbi e continuare a svapare senza preoccupazioni, a patto che **gli ingredienti vengano accuratamente selezionati**, anche facendo ricorso ad **acquisti su negozi o siti specializzati** o a **consigli sui loro blog**, che spesso si occupano di queste tematiche.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it