

VANTAGGI DELLA CESSAZIONE DEL FUMO

I benefici che si acquisiscono con la cessazione del fumo sono moltissimi, a livello sia fisico che psicologico.

SMETTERE DI FUMARE È LA SCELTA MIGLIORE CHE SI POSSA FAREE NON È MAI TROPPO TARDI

Essendo il fumo di tabacco uno dei principali fattori di rischio per patologie polmonari, cardiovascolari e oncologiche, smettere di fumare permette di ridurre il rischio di morti premature e di insorgenza di complicanze nei decorsi di malattia.

Benefici della cessazione

BENEFICI A BREVE TERMINE

Entro 20 minuti

- si normalizza la pressione arteriosa
- si normalizza la frequenza cardiaca

Entro 8 ore

- vi è una riduzione del 50% del monossido di carbonio
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

Entro 24 ore

- il monossido di carbonio viene eliminato e i polmoni iniziano ad auto depurarsi da muco e altre sostanze
- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

Entro 48 ore

- la nicotina non è più in circolo
- migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

Entro 72 ore

- il respiro diventa più facile
- i bronchi migliorano la loro pervietà e cisi sente fisicamente più in forma

BENEFICI A MEDIO TERMINE

Da 2 settimane a 3 mesi

- migliora la circolazione
- la pelle è più rosea e idratata
- camminare diventa sempre meno faticoso

Da 3 a 9 mesi

- la funzionalità polmonare aumenta del 30%
- aumenta il livello generale di energia

BENEFICI A LUNGO TERMINE

Entro 5 anni

- Il rischio di morte per infarto è comparabile a quello di un non fumatore
- Il rischio di morte per tumore al polmone diminuisce del 50%

Entro 10 anni

- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas.

Dopo 10 anni

- il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

Altri vantaggi dello smettere di fumare

Autostima

- Soddisfazione personale per aver vinto una prova importante
- Sensazione di libertà per non essere più condizionati da una dipendenza fisica e psicologica.
- Aumento della fiducia nelle proprie capacità

Buon esempio

- Buon esempio per i propri figli, nipoti e amici
- Modello di comportamento sano nei luoghi di lavoro nei confronti di colleghi

Aspetto estetico

- Denti più bianchi, pelle più bella, alito gradevole
- Odore gradevole in casa, nell'automobile, negli abiti
- Si sentono meglio i sapori e i profumi

Economia

- Risparmio di molto denaro.

Performance

- Riesco a fare le scale
- La mattina mi sveglio più riposato
- Ho più energia
- Sono più lucido
- Non ho più mal di gola
- Non ho più mal di testa