

# Smettere Di Fumare Benefici Uomo



„Fumavo tanto. 2 pacchi al giorno. Sono un uomo nervoso e ho un lavoro stressante. Per questo ho smesso di controllare la quantità di pacchi che compro. Naturalmente ho notato un un deterioramento della salute. Mi piaceva molto fare jogging. Era il mio modo per eliminare lo stress e mantenere una buona forma. Ma con il tempo, quando correvo, perdevo il fiato. Non ero in grado di percorrere un tratto più lungo. È comparsa la tosse. Naturalmente, l'aspetto finanziario era anche importante. 10 EURO al giorno per le sigarette? Non guadagno così tanto. Questi motivi mi hanno costretto.. dovevo smettere di fumare. Ma sapete com'è, il cervello diceva no e l'abitudine al contrario. Mi ha aiutato mio fratello. Mi ha consigliato di provare un prodotto senza il contenuto di nicotina. Fornire all'organismo la nicotina per eliminarla è inutile. Mi ha fatto vedere un sito e le opinioni di Nicorix. Ho comprato due confezioni. Dai primi giorni è iniziato a cambiare qualcosa. La voglia di fumare non era più così forte come prima. Fumavo molto meno. E così a poco a poco ho smesso di fumare. Dopo il primo giorno, quando non ho acceso la sigaretta neanche una volta, mi sono comprato un champagne. Me lo meritavo, no?”

Conrado, 42 anni

→ [Guarda di più](#) ←



## Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Danni del fumo e vantaggi per la salute smettendo di fumare: quali benefici si ottengono? Quanto tempo serve per apprezzarli?

- **L'apparato cardiocircolatorio.** Le sostanze tossiche del fumo hanno svariate conseguenze sui vasi sanguigni e sul cuore: inducono un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione), un innalzamento della pressione arteriosa (è lo step successivo alla vasocostrizione), una spiccata tendenza del sangue a formare coaguli sanguigni (addensamento del sangue), un incremento persistente del battito cardiaco, una predisposizione alla formazione di placche ateromatose (aterosclerosi), una riduzione dei livelli di ossigeno trasportati dall'emoglobina

sanguigna e, infine, una sofferenza coronarica (cioè delle arterie coronarie che "nutrono" il cuore). Insieme, tutte queste conseguenze favoriscono la comparsa di ictus e attacco di cuore.

- **I polmoni e le vie aeree respiratorie.** Le vie aeree respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte di ciglia vibratile. Muco e ciglia vibratile collaborano per eliminare i detriti e le sostanze pericolose, che penetrano nei polmoni con la respirazione. Le sostanze tossiche e i cancerogeni del fumo distruggono progressivamente le sopraccitate ciglia e questo comporta la mancata espulsione del muco, che nel frattempo continua a caricarsi di detriti e sostanze pericolose (compresi i "veleni" del fumo stesso). Il muco ripieno di detriti è nocivo per le vie aeree respiratorie e per i polmoni. Infatti, è responsabile di numerose affezioni, alcuni delle quali anche gravi come la polmonite, l'enfisema polmonare, il tumore al polmone e la broncopneumopatia cronico ostruttiva.
- **Il tratto digestivoesofago-stomaco.** Il fumo indebolisce, progressivamente, la mucosa interna dello stomaco, rendendola così più suscettibile alle sostanze acide che risiedono di norma a livello gastrico. Tutto ciò fa sì che il fumatore tenda a soffrire di ulcere peptiche e abbia una spiccata predisposizione al tumore allo stomaco.  
A livello esofageo, le sostanze tossiche del fumo favoriscono l'instaurarsi di una condizione nota come malattia da reflusso gastroesofageo. Successiva a un deterioramento dello sfintere cardiale (o sfintere esofageo inferiore), situato tra esofago e stomaco, la malattia da reflusso gastroesofageo consiste nella risalita cronica, all'interno dell'esofago, del contenuto acido dello stomaco.  
A lungo andare, la continua risalita di sostanze acide nell'esofago lede la parete esofagea e induce lo sviluppo di neoplasie.
- **La bocca e la gola (tratto orofaringeo).** A livello di bocca e gola, il fumo è responsabile di: alito cattivo, denti macchiati, gengivite, calo del senso del gusto, tumori alle labbra, tumori alla lingua, tumori alla laringe, tumori alle corde vocali e tumori alla gola.  
Per avere un'idea di quanto elevato sia l'impatto dannoso del fumo sul tratto bocca-gola, si riporta il seguente dato statistico: il 93% dei tumori del tratto orofaringeo è dovuto al fumo.
- **La pelle.** I "veleni" del fumo riducono l'ossigenazione della pelle. Questo ha una serie di conseguenze: accelera l'invecchiamento cutaneo, inaridisce e rende gialla la cute, favorisce la comparsa di rughe attorno agli occhi e alla bocca.
- **Il cuoio capelluto.** I capelli di un fumatore tendono a essere più spenti e fragili, rispetto ai capelli di una persona non fumatrice. A provocare tutto ciò, è l'effetto vasocostrittivo del fumo, che riduce l'ossigenazione del cuoio capelluto.
- **L'apparato riproduttivo.** Nell'uomo, le sostanze tossiche del fumo possono pregiudicare la capacità erettile (provocando impotenza nei casi più gravi) e la produzione di spermatozoi.  
Nella donna, possono predisporre a: calo della fertilità, calo della capacità di avere un orgasmo, comparsa di un tumore della cervice uterina, infezioni da Papilloma virus, menopausa anticipata e problemi in gravidanza (aborto spontaneo, morte alla nascita del bambino, morte in culla, nascita prematura, difetti congeniti ecc).
- **Il cervello.** Il fumo aumenta il rischio di soffrire di ictus e aneurismi cerebrali.  
Per quanto concerne l'ictus in particolare, si tenga presente che fumare aumenta la probabilità di soffrire di ictus di un buon 50% e raddoppia il rischio di morte a seguito di un suo episodio.
- **Le ossa.** Diversi studi hanno dimostrato che, rispetto alle persone non fumatrici, i fumatori hanno una maggiore predisposizione all'osteoporosi.  
L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, che provoca un forte indebolimento delle ossa. L'indebolimento scaturisce dalla riduzione della massa ossea, riduzione che, a sua volta, è conseguenza del deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.
- **Altri organi.** A causa del fumo, possono sviluppare neoplasie i reni, la vescica e il pancreas.



## I benefici dello smettere di fumare

A cosa serve smettere di fumare? Quali sono i benefici accertati per la salute? Dopo quanto tempo si percepiscono?

1. Smettendo di fumare ci sono **benefici immediati e a lungo termine** per tutti i fumatori:



## One more step

One more step Please complete the security check to access [www.teamworld.it](http://www.teamworld.it) Why do I have to complete a CAPTCHA? Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access

Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access to the web property.

## 10 BENEFICI DELLO SMETTERE DI FUMARE

Respirare il fumo di sigaretta soffiato dal tabagista provoca numerosi disturbi e patologie nei soggetti esposti in maniera indiretta al fumo di sigaretta.

**Un miglioramento progressivo**, capace di donare benessere nell'immediato e di non danneggiare ulteriormente la salute con l'avanzare dell'età, quando la respirazione tende naturalmente a peggiorare.

### Linea stop tabacco 0848 000 181 (solo svizzero)

Stop-tabac.ch: Suggestimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Più della metà di tutti i coloro che fumano vuole smettere di fumare. Spesso però non sa come intraprendere questo percorso nel modo migliore. La Linea stop tabacco è un servizio di consulenza telefonica che, in modo semplice, è di aiuto nella disassuefazione dal tabagismo.

### Smetti di fumare: ecco i benefici (già dopo 3 giorni)

Ecco che cosa succede al tuo corpo dopo tre giorni, un mese, sei mesi, un anno da quando smetti di fumare. Leggi qui, ne vale davvero la pena I benefici si riscontrano anche sulla **pelle**: scompare la cosiddetta "smoker face", cioè il corrucciamento della pelle del volto per l'attacco del fumo sui capillari del derma che provoca la formazione di rughe e **sparisce l'antiestetico colore dei denti** e anche delle **unghie**, ingiallite per l'effetto topico della nicotina (cioè attraverso il contatto delle dita con la sigaretta).



## Smettere di fumare benefici e vantaggi: conoscerli rende tutto più semplice

Smettere di fumare benefici e vantaggi: conoscerli rende tutto più semplice! Che fumare faccia male è risaputo, ma conoscere quali sono i benefici di smettere di fumare serve per convincersene

**Smettere di fumare riporta la pelle a un colorito rosato** e le macchie non si espanderanno più sulla pelle. Con un buon prodotto contro l'iperpigmentazione, non fumando più, **le macchie andranno schiarendosi**, fino a scomparire. **La pelle inoltre sarà più tonica, fresca, luminosa e giovane.** Il fumo, infatti, danneggia il collagene della pelle, che quindi tenderà ad avere un aspetto invecchiato, stanco e rugoso.

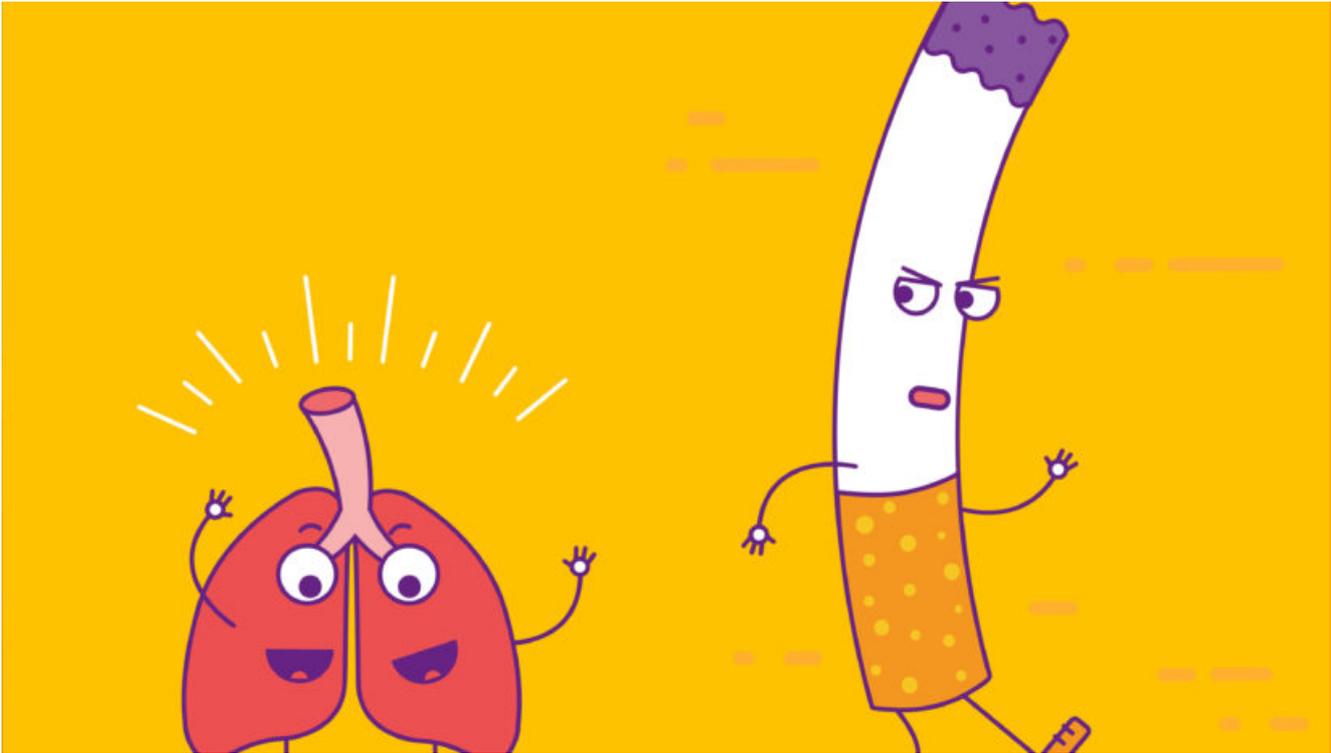


## Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- **dopo 20 minuti:** la pressione sanguigna e il battito cardiaco riprendono i valori normali.
- **dopo 2 ore:** la quantità di nicotina presente nel nostro organismo si dimezza, il desiderio di fumare è altissimo, bisogna resistere.
- **dopo 8 ore:** il monossido di carbonio in circolo viene eliminato si dimezza mentre i livelli di ossigeno ritornano a livelli normali. Ecco perché ci si sente meglio appena svegliati.
- **dopo 24 ore:** i polmoni iniziano a riprendere la loro normale attività, l'alito migliora e il rischio di infezioni delle vie respiratorie si riduce di molto.
- **dopo 48 ore:** la nicotina non è più presente nell'organismo, questo è l'apice dell'astinenza da nicotina e uno dei momenti più duri per un fumatore che ha appena smesso di fumare.
- **dopo 1 settimana:** la fase acuta sta finendo, il cervello si sta riabituando all'assenza di nicotina e anche gusto e olfatto migliorano.
- **dopo 2 settimane:** la circolazione sanguigna migliora insieme alla forma fisica in generale, fare sport sarà sempre meno faticoso.
- **dopo 3-6 mesi:** la capacità polmonare migliora del 5-10%, il peso si stabilisce e i problemi respiratori acuti e cronici diminuiscono.
- **dopo 1 anno:** il rischio di infarto si è ridotto del 50%.
- **dopo 2 anni:** il rischio di ictus è paragonabile a quello di un non fumatore, il rischio di emorragia cerebrale scende del 41%.
- **dopo 5 anni:** si dimezza il rischio di contrarre un tumore ai polmoni, all'esofago e alla gola rispetto ad un fumatore attivo e il rischio di attacco cerebrale è ridotto del 50%.
- **dopo 10 anni:** si dimezza del 70% il rischio di contrarre tutti i tumori dell'apparato respiratorio, la probabilità di contrarre diabete è paragonabile a quella di un non fumatore e il rischio di incidente vascolare cerebrale (ad esempio l'ictus) è allo stesso livello dei non fumatori.

- **dopo 20 anni:** ci si può considerare come un non fumatore, i rischi di contrarre malattie è paragonabile alle statistiche standard.



## Smettere di fumare si può

Spegnere l'ultima sigaretta non è facile perché quella dal fumo è una vera e propria dipendenza. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.

L'alibi del possibile aumento di peso è una scusa comune per evitare di smettere di fumare. Va precisato, a questo proposito, che i vantaggi sulla salute in seguito all'abbandono della sigaretta sono molto superiori rispetto ai rischi legati ad un piccolo **aumento di peso**. Inoltre, non è detto che l'accumulo di qualche chilo in più si verifichi e di solito è transitorio.

## Da 20 minuti a 20 anni: come cambia il corpo quando si smette di fumare

I primi effetti positivi sul corpo si sentono già a 20 minuti dall'aver smesso. Ma le migliorie e i cambiamenti sopravvengono con il tempo. Cosa accade al nostro corpo quando decidiamo di smettere di fumare? Gli effetti riguardano il respiro e il benessere fisico generale, il gusto, il rischio di contrarre tumori, e molti altri fattori: un orologio li racconta passaggio per passaggio, dai primi minuti ai 20 anni.