

# Smettere Di Fumare O Ridurre



„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 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](#) ←



## Ridurre per smettere

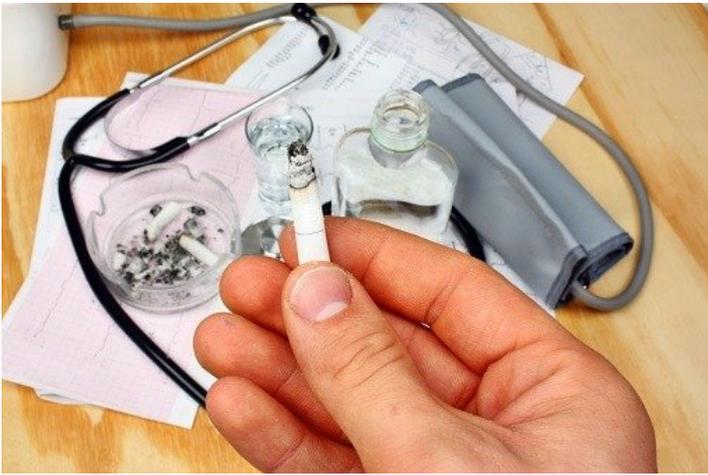
Ridurre per smettere La maggior parte dei fumatori smette di fumare senza sostegno né ausili. Il modo in cui si smette è molto individuale e tante persone fanno svariati tentativi per smettere,

L'obiettivo è smettere di fumare. Tuttavia, anziché smettere da un giorno all'altro, il numero delle sigarette viene ridotto gradatamente. L'effetto della nicotina (e il motivo del perché la gente fuma, risp. presenta sintomi da disassuefazione quando smette) è molto breve. Pertanto, quando intercorrono lunghe pause tra una sigaretta e l'altra, questo metodo è molto estenuante. Quindi si consiglia assolutamente di utilizzare, tra una sigaretta e l'altra, dei prodotti a base di nicotina ad azione breve, ad es. una gomma da masticare, una Microtab, una compressa da sciogliere in bocca o un inalatore. La durata che intercorre dalla riduzione fino allo smettere di fumare non dovrebbe superare 6 mesi.

## Smettere di fumare: meglio di colpo o in maniera graduale

Per smettere di fumare meglio un taglio netto o ridurre le sigarette poco a poco? Tutti i pro e i contro.

Il problema è che richiede una disciplina molto ferrea e molta costanza per raggiungere l'obiettivo, così finisce per essere più complicato riuscire a smettere del tutto.



## Smettere di fumare di colpo

Volete smettere di fumare? Leggete il nostro articolo per scoprire come fare a superare i momenti più difficili in totale tranquillità.

Il cibo e l'olfatto vanno di pari passo e hanno un'enorme capacità di stimolare il cervello. Ciò accade anche con il fumo. Ci sono delle accoppiate di sapori e odori che fanno venir voglia di fumare, come ad esempio il gusto o l'aroma del caffè. **Svapare** con un liquido che si sposa bene con il caffè è un ottimo modo per cancellare lentamente le vecchie abitudini immagazzinate nel cervello.

## Come Ridurre il Consumo di Sigarette

Come Ridurre il Consumo di Sigarette. Se hai difficoltà a smettere o almeno a ridurre il numero di sigarette che fumi, il motivo è da ricercare in una sostanza chimica in esse contenuta che crea una forte dipendenza: la nicotina. Tale c...

Questo articolo è stato scritto in collaborazione con Trudi Griffin, LPC. Trudi Griffin lavora come Counselor Professionale Registrata nel Wisconsin. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Counseling Psicologico Clinico alla Marquette University nel 2011.

## Consigli pratici per smettere di fumare

Smettere di fumare riduce entro 5-10 anni i rischi della maggior parte delle malattie legate al fumo. Come?  
terapie naturali: la fitoterapia;

## Per smettere di fumare meglio andare per gradi o dare un taglio netto

Non ci sono dimostrazioni della maggior efficacia di un approccio o dell'altro, però la nausea non compare

Per smettere di fumare meglio andare  
per gradi o dare un taglio netto?



## L - agopuntura per smettere di fumare: come ridurre la voglia di nicotina grazie a terapia e forza di volontà

Non è un incantesimo per dire addio alle sigarette, ma può rappresentare un ottimo punto di partenza per aiutarti a mettere da parte tabacco e nicotina...

La **tecnica dell'agopuntura** usata **per smettere di fumare** è un rimedio tendenzialmente efficace e assolutamente **privo di effetti collaterali** se desideri provare questa strada nella speranza di riuscire a smettere di fumare. Si tratta di una pratica olistica che fa parte della disciplina medica cinese, in cui vengono **stimolati dei punti precisi del corpo** tramite l'inserimento superficiale di **aghi filiformi** e monouso in modo tale da stimolare i tuoi canali di energia **rinforzando la tua volontà** e riducendo la voglia di nicotina attraverso il **ripristino dell'equilibrio** del benessere. In pratica, le energie del tuo corpo vengono bilanciate al fine di eliminare il bisogno di nicotina. La pratica di agopuntura per smettere di fumare più diffusa si chiama **Acudetox** e si basa sulla stimolazione di alcune parti dell'**orecchio**.



## Smettere Di Fumare O Ridurre

Un importante articolo pubblicato sul numero di dicembre 2014 di Epidemiologia e Prevenzione risponde alla domanda se fumare un numero minore di sigarette al giorno determini una riduzione significativa del rischio di sviluppare patologie legate al fumo, e quanto possa essere d'aiuto la sigaretta elettronica nel processo di riduzione.

**Fumare un numero minore di sigarette al giorno determina una riduzione significativa del rischio di sviluppare patologie legate al fumo? Quali benefici hanno gli svapatori?**



## Smettere Di Fumare O Ridurre

Smettere Di Fumare O Ridurre Gli approcci per la riduzione del danno possono ridurre i danni provocati dall'uso del tabacco in coloro che non possono o non vogliono smettere di fumare.

L'approccio alla riduzione del danno regolamentato ed erogato dal National Institute for Health and Care Excellence (2013) include: smettere di fumare (usando sostituti della nicotina per il tempo necessario); riduzione progressiva prima di smettere (con o senza sostituti della nicotina); astensione temporanea dal fumo (con o senza sostituti della nicotina). Le linee guida evidenziano che al momento "non è chiaro se ci sono benefici per la salute a lungo termine di un approccio di riduzione del fumo (a parte il fatto che qualcuno che riduce possa anche arrivare a smettere)" (pagina 31) (NICE 2013). Tuttavia, sono stati evidenziati benefici più a breve termine tra cui un maggiore benessere fisico e mentale e una ridotta esposizione al fumo da parte dei non fumatori. Inoltre, per i fumatori che sono malati, smettere o ridurre la quantità fumo può significare una maggiore dedizione alla cura.



## Epidemiologia - amp; Prevenzione

Epidemiologia & Prevenzione Accesso utente Current Zoom: 100% Fumare un numero minore di sigarette al giorno determina una r > Luca Pieri, Elisabetta Chellini, Giuseppe

**Parole chiave:** fumo di sigaretta, smettere di fumare, riduzione del danno, mortalità attribuibile al fumo, sigaretta elettronica