

Benefici Immediati Nello Smettere Di Fumare

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v'è piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←



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?

2. Vale sempre la pena di smettere. A qualunque età le persone che hanno già sviluppato problemi di salute correlati al fumo **possono ancora beneficiare dello stop alle sigarette**. In confronto a coloro che continuano a fumare:



Smettere di fumare: i benefici immediati giorno per giorno e a lungo termine

I benefici dello smettere di fumare sono veramente tantissimi: dalla riduzione del rischio di tumori e di malattie cardiovascolari all'accrescimento del benessere psichico... I benefici dello smettere di fumare, infine, **sono anche psicologici**. Smettere di fumare, infatti, migliora non soltanto la salute del corpo, ma anche quella della mente! La scienza dimostra che smettere di fumare **riduce lo stress, la depressione e gli stati d'ansia**, agendo in maniera favorevole sull'umore generale.

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 migliori 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.

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. **Smettere di fumare** non solo vi renderà **più attraenti (pelle più sana e luminosa, alito fresco e denti bianchi)**, ma **migliorerà anche la vostra sessualità**. Come? Dire addio alla sigaretta, aiuta la circolazione sanguigna e favorisce il corretto afflusso di sangue verso le parti intime: nell'uomo si traduce in una migliore erezione e nella donna in una maggior eccitazione e in orgasmi più frequenti.

Smettere di fumare: benefici

Smettere di fumare comporta tantissimi benefici fin da subito. Non solo soldi o tumori, ma anche pelle, gusto e olfatto. Il colore e l'elasticità della pelle **migliorano**. In generale la pelle diventa **più luminosa** e diminuisce la formazione delle rughe attorno alla bocca e agli occhi.

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer Generalità I benefici di smettere di fumare sono l'insieme degli effetti positivi che comporta la cessazione definitiva del

- **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 cardiaco (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.



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.



Come smettere di fumare con i rimedi naturali: 5 alimenti che ti faranno dimenticare le sigarette

Se hai deciso di dare l'addio definitivo al fumo, ma non sei ancora riuscito a gettar via l'ultimo pacchetto, o anche se sei già passato alla...

E questa è anche la ragione per la quale il vero scoglio non è tanto gettar via l'ultima sigaretta, ma superare **la sindrome d'astinenza** che insorge subito dopo. Ansia, irritabilità e irrequietezza sono stati d'animo che, se sei arrivato a questa fase, ti risulteranno familiari. Altri **sintomi** tipici sono poi una forma simile alla depressione, diminuzione della capacità di concentrazione e aumento dell'appetito.



Come smettere di fumare e quali sono i benefici a breve e lungo termine

Smettere di fumare è un ottimo proposito che porta benefici, anche immediati, per la salute, ma servono determinazione e i giusti consigli. Entro 8 ore, invece:

