

# Conseguenze Dello 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 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 ←

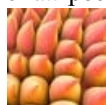


## Conseguenze Dello Smettere Di Fumare

I primi benefici arrivano già dopo 20 minuti; quelli avvertibili, dopo 48 ore. Dalla capacità polmonare ai ritrovati sapori, passando per tosse, sintomi da astinenza e benefici a lungo termine: le conseguenze della migliore decisione che possiate prendere.

Dopo 8 ore: il sangue inizia a ripulirsi. Il sangue dell'ormai ex fumatore inizia a liberarsi dal monossido di carbonio, un gas inodore e incolore che si forma nei processi di combustione ed è tipico del fumo di sigaretta. Questo gas ha una capacità di legarsi all'emoglobina, una proteina presente all'interno dei globuli rossi, molto superiore a quella dell'ossigeno. La concentrazione di monossido di carbonio nel sangue limita pertanto la capacità di assorbimento dell'ossigeno. Tuttavia nei fumatori di lungo corso, il monossido di carbonio fa aumentare le dimensioni dei globuli rossi, rendendo il sangue più denso e aumentando le probabilità di rischiosi coaguli.

5 fatti poco noti che vi faranno smettere di fumare

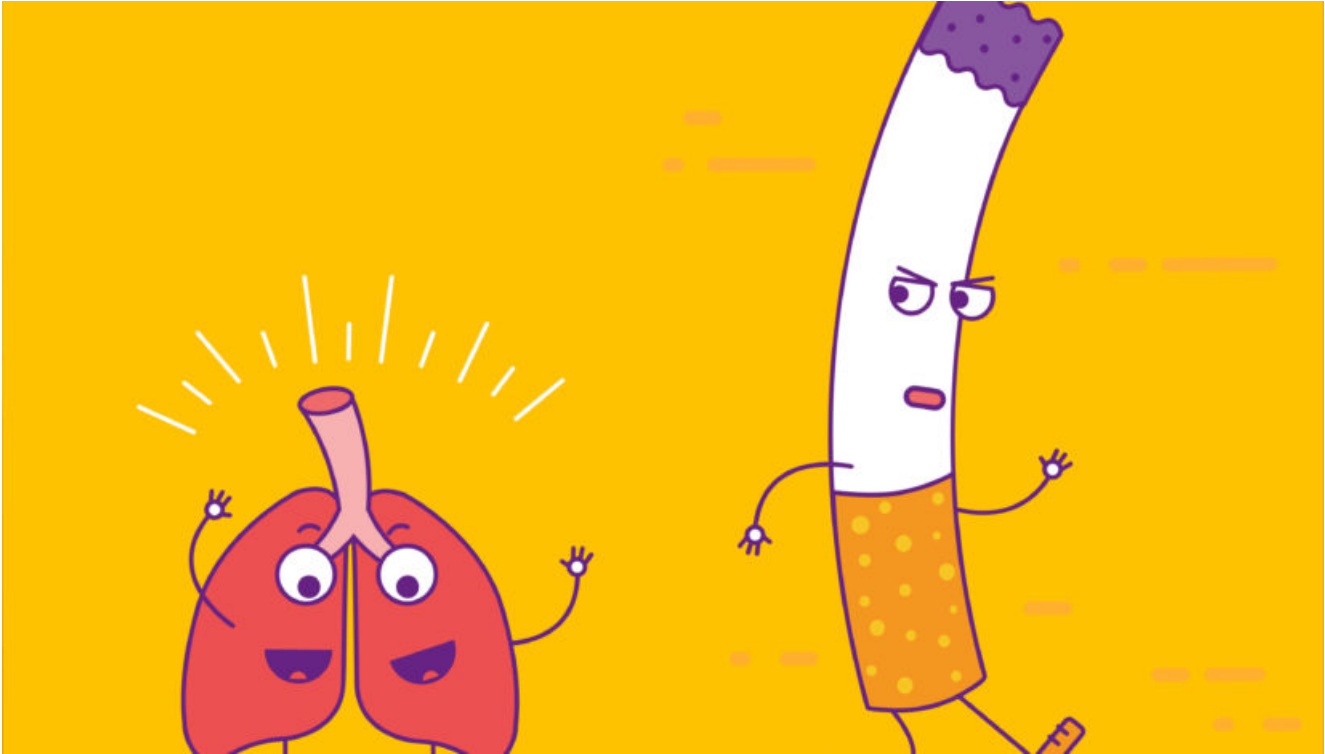


## Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Smettere non è facile soprattutto perché nei primi giorni la mancanza della nicotina si fa sentire: oltre al forte desiderio di fumare è normale sentirsi

inquieti, irritabili, depressi o stanchi; molti fanno fatica a dormire e a concentrarsi. In questa fase, oltre ad aiutarsi con i prodotti sostitutivi della nicotina o con i farmaci prescritti dal medico, è bene concentrarsi sui vantaggi che si vogliono ottenere e sulle motivazioni che hanno portato alla decisione di abbandonare il fumo. È bene prepararsi a questi momenti dedicandosi ad attività gradevoli che possano aiutare a distrarsi, meglio se in compagnia e all'aria aperta. Anche una passeggiata con un amico "alleato" in questa impresa può aiutare a superare i momenti critici.



## **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

I **benefici di smettere** di fumare sono l'insieme degli effetti positivi che comporta la cessazione definitiva del consumo di tabacco, nell'individuo fumatore.

Smettere di fumare è benefico per tutto l'organismo. Infatti, progressivamente migliorano i problemi cardiocircolatori, la salute dei polmoni, l'aspetto della pelle, dei denti e della bocca, la vitalità del cuoio capelluto e la forza dello scheletro. Inoltre, cala gradualmente il rischio di sviluppare numerose neoplasie e affezioni polmonari di carattere cronico.

Per alcuni miglioramenti, occorre tempo (anche 20 anni); per altri, sono sufficienti poche ore o giorni.



## **Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli**

Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione? La dipendenza psicologica ed emotiva è poi ovviamente concatenata a quella fisica, perché chi è abituato a fumare sa che la sigaretta lo fa stare bene e la usa quindi nel momento di necessità.



## **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

## **Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell'astinenza**

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

Nell'attesa, essendo la situazione sgradevole, Le propongo un rimedio semplice che consiste nell'assumere la mattina del gel di Tamarine o delle prugne secche che deve far gonfiare nell'acqua durante la notte. Deve inoltre fare attenzione ad avere un apporto sufficiente di liquidi con almeno un litro e mezzo al giorno, o anche di più se fa sport. Se questo non fosse sufficiente bisognerà considerare l'assunzione di un lassativo, di preferenza a base di fibre.

Buona fortuna ! I suoi sforzi saranno compensati se riuscirà a fare a meno delle sigarette per andare in bagno. Se conserva a lungo quest'abitudine c'è un grosso rischio che Lei aumenti a poco a poco il suo consumo di sigarette e che finisca a fumare di nuovo come prima..

## **Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo**

Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo Smettere di fumare, si sa, porta diversi vantaggi ed è evidente già dopo due sole settimane dalla sospensione dalle sigarette.

Smetti di fumare subito in maniera naturale!



## Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine

In ogni caso, «ci sono specifici farmaci, da acquistare con prescrizione medica, che possono aiutare a combattere il blocco del metabolismo e a ridurre la fame nervosa e l'appetito. Ma anche i prodotti sostitutivi della nicotina – cerotti, spray, caramelle, gomme, ecc. – aiutano a non prendere peso. Si possono acquistare senza ricetta, ma bisogna assumerli in modo opportuno – generalmente per tre mesi, riducendo il dosaggio giornaliero di un terzo ogni mese – quindi meglio se su consiglio del medico o del farmacista» precisa il responsabile del Centro antifumo dell'Istituto nazionale dei tumori.



## Smettere di fumare, cosa accade al corpo da 20 minuti a 20 anni

Smettere di fumare è una tortura. Crisi d'astinenza, ansia, nervosismo, depressione sono i primi effetti collaterali. Chi ha abbandonato le bionde lo sa ...

**Dopo 1 anno** - Cuore e arterie registrano i maggiori miglioramenti: si dimezza il rischio di malattie coronariche, infarto miocardico e ictus.

## Disturbi dopo aver smesso di fumare

Vuoi conoscere i disturbi dopo aver smesso di fumare? Insonnia, crisi d'astinenza e dispnea, ecco i sintomi dopo aver smesso di fumare più comuni.

Hai detto da poco addio alle sigarette? Allora sappi che possono presentarsi dei **disturbi dopo aver smesso di fumare**. Ciò è normalissimo: quando si fuma, ci si abitua ad assumere una certa quantità di nicotina al giorno e nel momento in cui si dice stop, il nostro organismo, oltre che la mente, continua a desiderare in modo irrefrenabile questa sostanza.

