

# Cronologia Benefici 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 ←



## Smettere di fumare, primi benefici dopo 20 minuti

Smettere di fumare, primi benefici dopo 20 minuti. Sani dopo 20 anni Pubblicato il 24 Febbraio 2015 ROMA – Bastano venti minuti : questo breve lasso di tempo già permette di gustare i

**DOPO ALCUNI MESI (ALMENO DUE SETTIMANE, FINO A NOVE MESI DOPO):** spariscono gli effetti collaterali negativi: migliora la circolazione sanguigna, il lavoro dei polmoni si normalizza, spariscono le tossi da fumatore e la congestione nasale, camminare diventa più facile e l'energia fisica aumenta, così come il senso di fatica e spossatezza si attutiscono. Ma soprattutto, è il momento in cui l'intero copro si libera dalla presenza di nicotina.



**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

## 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? Ecco cosa dice l'**Organizzazione mondiale della salute**:



## Smettere di fumare, i primi benefici dopo 20 minuti

Smettere di fumare, i primi benefici dopo 20 minuti Si celebra mercoledì 31 maggio la Giornata Mondiale senza Tabacco , un appuntamento annualmente promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il monossido di carbonio viene rilasciato dal tabacco che brucia e inalato mentre si fuma. Questa sostanza si lega molto bene alle cellule del sangue, per cui alti livelli di monossido di carbonio nell'organismo possono compromettere il legame delle cellule con l'ossigeno, con una carenza di ossigeno nel sangue e conseguenti problemi di natura cardiovascolare.

## 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 aterosclerotiche (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.



## 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

Another way to prevent getting this page in the future is to use Privacy Pass. Check out the browser extension in the Chrome Store.

## 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.

Circa la metà dei fumatori cronici sono vittime di patologie – cardiache e respiratorie – che possono provocare la morte, come tumore al

polmone, bronchite cronica e infarto.

## Smettere di fumare

Smettere di fumare Questo libro intende trattare gli aspetti riguardanti lo smettere di fumare. Molto probabilmente (sarebbe utile una statistica) tutti i fumatori accaniti desiderano smettere

È il rito dell'ultima sigaretta prima di smettere.

## 6 app per smettere di fumare, sul serio

Smettere di fumare è un vizio difficile da togliersi. Per fortuna la tecnologia ci aiuta ad abbandonare le sigarette grazie ad alcune applicazioni. Questa è una delle applicazioni più famose al mondo per smettere di fumare. Ogni volta che iniziamo un percorso senza sigarette il servizio ci **invierà grafici dei benefici sulla nostra salute e frasi d'incoraggiamento**. Purtroppo l'app è sviluppata per il Regno Unito e quindi il calcolo dei soldi risparmiati è in sterline. Può essere scaricata dagli utenti Android e iOS.

## Avete smesso di fumare: quali sintomi potreste riscontrare

Leggere le seguenti informazioni potrebbe farvi cambiare idea. Ecco cosa accade nel nostro corpo dopo aver smesso di fumare.

Come abbiamo appena detto, il sistema circolatorio è uno dei più danneggiati dalle tossine presenti nel tabacco. Quindi, è normale che impieghi più tempo nel ristabilire le sue condizioni.

