

# Da Quando Ho Smesso Di Fumare Ho Sempre Sonno

## 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 ←



## **Disturbi del sonno: accadono dopo aver smesso di - fumare**

I disturbi del sonno sono normali se una persona ha smesso da pochi giorni di fumare. Esistono comunque diversi rimedi per risolvere il problema. Di contro, quando smettiamo di prenderla si scatena uno stato di malessere generale che porta anche a non fare addormentare. I disturbi del sonno rientrano dunque nei numerosi sintomi di astinenza legati al fumo. Come attenuare il problema relativo all'**insonnia**? Si può cercare di ridurre giorno dopo giorno le sigarette. Oppure alcuni specialisti suggeriscono di utilizzare dei **sostituti nicotinici** che si trovano direttamente in farmacia. Questi hanno lo scopo di riuscire a facilitare l'eliminazione della nicotina. Ma un'altra cosa che si può fare è riuscire a smettere di fumare con il sorriso.

## **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. Risposta: La diverticolite non è provocata né dal tabacco né dal fatto di aver smesso di fumare e capita tanto ai fumatori che ai non fumatori. Tuttavia il fatto di aver smesso di fumare può essere stata la causa della costipazione durante i primi mesi, ma non può aver provocato la diverticolite. La diverticolite è un'infezione dei diverticoli dell'intestino crasso che appaiono frequentemente con l'avanzare dell'età e in intervallo di tempo lungo (non in 8 mesi). Questi diverticoli sono favoriti dalla costipazione e da un'alimentazione povera in fibre, ma ci sono probabilmente altre cause che non sono chiare. Le cause che provocano l'infezione di un diverticolo (diverticolite) sono sconosciute, come quelle dell'appendicite. Dubito che si possa attribuire l'infezione allo stress, che si chiama in causa ogni volta che non si conoscono le cause reali di un problema. Sono certo che il medico non ha in mano prove consistenti che lo stress sia la causa del suo problema.

## **Da Quando Ho Smesso Di Fumare Ho Sempre Sonno**

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 2 ore: inizia l'astinenza. È questo il lasso di tempo in cui iniziano a farsi sentire i sintomi da astinenza da nicotina: umore nero, senso di stordimento, tensione, difficoltà a dormire. Questo avviene perché la nicotina di cui si sta iniziando a fare a meno favorisce il rilascio di ormoni del benessere come serotonina e dopamina (lo stesso meccanismo che contribuisce a creare la dipendenza da sigarette).



## 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?

- Valutate con il medico di provare il bupropione, le ricerche indicano che questo farmaco è efficace contro l'aumento di peso.
- Le ricerche indicano inoltre che i prodotti sostitutivi delle sigarette, e in particolare i chewing-gum e le pastiglie, sono efficaci per contrastare l'aumento di peso. Chi smette di fumare spesso tende a mangiare di più, quindi l'attività fisica e una dieta sana possono aiutare a mantenere il peso forma.



## 5 modi per battere l'insonnia dopo aver smesso di fumare

L'insonnia dopo aver smesso di fumare è un problema frequente. Scopri 5 consigli utili per sconfiggere l'insonnia post fumo e dormire come un bambino.

Quando ho smesso di fumare non ho avuto nessun tipo di problema. Dal primo giorno in cui ho smesso. Nessun malessere particolare, tanto meno l'insonnia. Solo mi sentivo un po' disorientato, ma questo è normale dopo anni passati a fumare. Questo perché sapevo ed ero convinto che non stavo rinunciando proprio a niente. Avevo capito che fumare non procura alcun beneficio. Nessuno.



## Astinenza da nicotina: sintomi ed evoluzione

Astinenza da nicotina: sintomi ed evoluzione? La nicotina è considerata una droga a tutti gli effetti. Infatti, quando un individuo smette di fumare, comincia a soffrire di una vera e

Ma in che cosa consiste e quando inizia tale sindrome? Come si evolve e quando può considerarsi risolta?



## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer Generalità L' astinenza da nicotina , o sindrome da astinenza da nicotina , è un insieme di sintomi di cui è oggetto chi ha da poco

Secondo le teorie più attendibili, nell'essere umano, il neurotrasmettitore implicato nel meccanismo di astinenza da nicotina - nonché in quello di dipendenza da nicotina (N.B: tra i due meccanismi c'è una logica relazione) - sarebbe la **dopamina**.

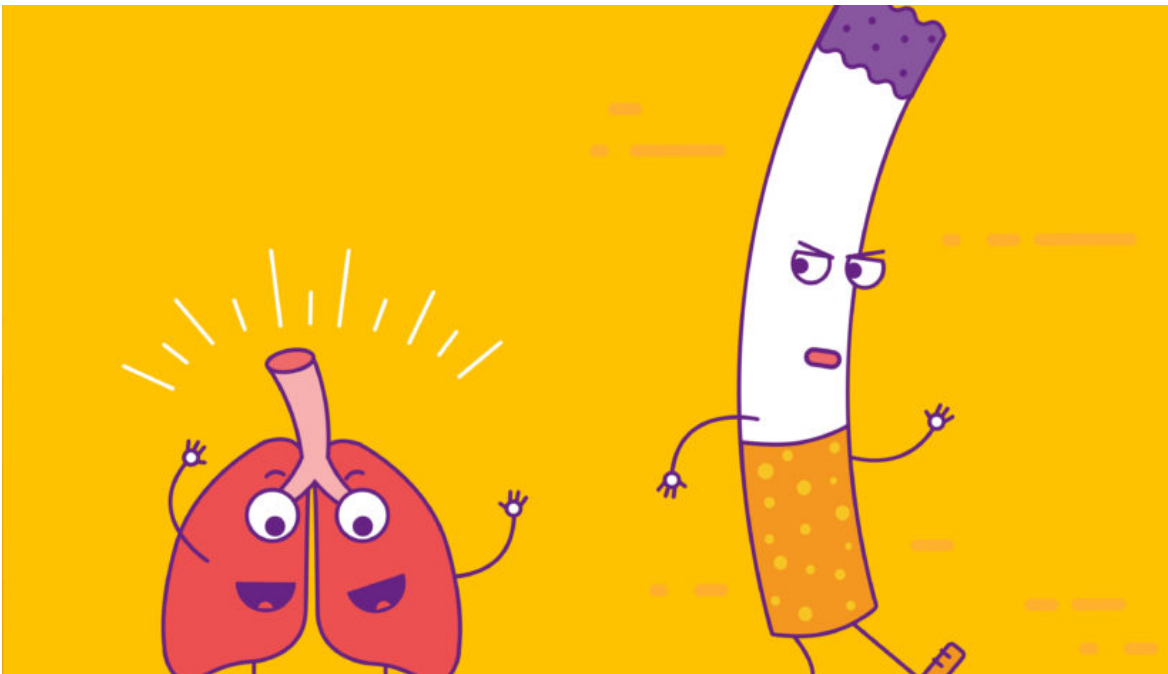
La dopamina ricopre varie funzioni, tra cui anche quella di **mediatore del piacere e della ricompensa**. La nicotina sembrerebbe stimolare la suddetta funzione e ciò spiegherebbe perché, una volta che se ne interrompe l'assunzione, l'individuo interessato sta male e necessita di una sigaretta o un'altra fonte del sopraccitato alcaloide.



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

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

**Astinenza**



## I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi NEL CORTILE DELL'ISTITUTO DEI TUMORI fumavano in tanti. I parenti dei malati di tumore, forse gli stessi malati di tumore, quelli che attendevano una diagnosi, i loro accompagnatori, quelli come me che erano lì per smettere. Non lo trovavo strano: mesi prima, in visita alla mia amica malata, nel cortile dell'ospedale avevo fumato anch'io. Il tabagismo – prenda nota chi vessa amici, familiari e fidanzati fumatori con l'apparente ovvietà che «basta volerlo e smetti» – è una malattia. Io, ora, mi sentivo rassicurata all'idea di curarla con medici e medicine, cioè con qualcosa che non fosse la mia sola fallace, volubile e poco allenata forza di volontà. Per l'Istituto Superiore di Sanità, non a caso, riesce a smettere senza aiuti ogni anno solo una quota di fumatori fra lo 0,5% e il 5%. Un supporto farmacologico aumenta del 113% le possibilità di smettere, dice l'Oms. Una psicoterapia le aumenta del 98%. Al centro antifumo a cui mi sono rivolta – uno dei 363 presenti negli ospedali di tutta Italia, che prendono in carico 15 mila pazienti l'anno senza sovvenzioni statali; per scoprire il più vicino si può chiamare il numero 800.554.088 impresso sui pacchetti di sigarette – ho avuto accesso a entrambi gli aiuti.

## Smetti di fumare e finalmente dormirai (soprattutto se sei una donna)

Le 40enni che lasciano la sigaretta hanno un miglioramento del sonno e riducono i rischi di insonnia dai 65 anni

**LA RICERCA** - Uno studio dell'Università di New York pubblicato su *Sleep Medicine* indica, in particolare alle donne, un vantaggio in più dall'abbandonare le sigarette: le quarantenni che smettono di fumare hanno infatti un miglioramento del sonno e riducono il rischio di soffrire di insonnia dai 65 anni in poi: la frequenza di insonnia è risultata, infatti, direttamente proporzionale alla quantità e al tipo di sigarette fumate. Già ricercatori della West Virginia University, con uno studio uscito sempre su *Sleep Medicine*, avevano dimostrato che chi fuma ha un rischio di insonnia doppio rispetto ai non fumatori. E di questo effetto sembrerebbero risentire anche i fumatori passivi: se per una settimana sono esposti, in casa o in ufficio, al fumo, poi per un mese sperimentano un sonno non ristoratore.