

# Ho Smesso Di Fumare Di Colpo

## 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 di colpo**

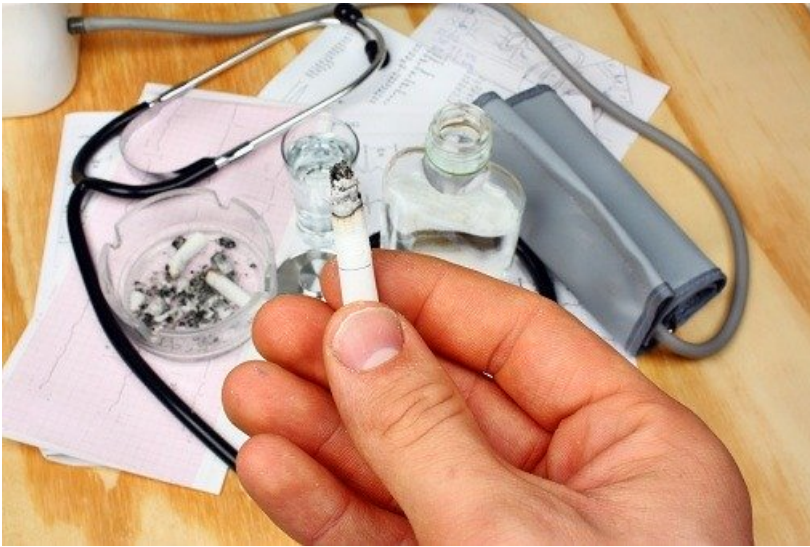
Qualcuno dice che smettere di fumare di colpo sia addirittura pericoloso. E' davvero così? In questo post rispondo alla domanda: Meglio smettere di colpo...

Tuttavia la maggior parte dei fumatori (anche in base a un mio sondaggio sulla mia pagina facebook) hanno più paura o credono che il problema maggiore siano proprio i sintomi d'astinenza.



## **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.



## 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  
LA DIFFERENZA FRA DIPENDENZA FISICA e dipendenza psicologica non è netta: c'è chi dice che la prima dura un paio di giorni e dopo sono solo fisime, per qualcuno il corpo dimentica la nicotina dopo tre mesi, e così via. «Non è facile distinguerle», spiega il pneumologo Roberto Boffi. «La nicotina stimola il sistema dopaminergico, e la sua astinenza porta a produrre adrenalina e noradrenalina, che danno ansia, nervosismo, insonnia, aumento dell'appetito». E questo è il lato fisico, a cui la terapia sostitutiva mi aiuterà a far fronte. Boffi mi ha prescritto gomme alla nicotina per qualche mese e un fitocomplesso di valeriana, passiflora e iperico, che mi ha aiutata a sostenere l'umore. «Lo scopo è tamponare i craving, cioè i momenti in cui vuoi assolutamente fumare, senza però diventare dipendente dai surrogati», mi spiega. Per i fumatori più forti, o comunque in situazioni diverse dalla mia, è prevista una terapia a base di vareniclina, bupropione o citisina, farmaci che inibiscono la ricaptazione della dopamina, e in pratica prevengono, dunque, le crisi di astinenza. «Poi», mi spiega Boffi, «c'è un lato psicologico, socialmente determinato: ci sono situazioni a cui sei "addestrato" a rispondere con una sigaretta. E attivazioni mnemoniche, come luoghi o momenti in cui in genere fumi». Per me l'ostacolo più grande, mi figuro, saranno senz'altro i giorni di iperlavoro, le cene in terrazza con gli amici, le liti, sporadiche ma bellicose, con i miei cari.

## 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? Quanti caffè beveva al giorno?

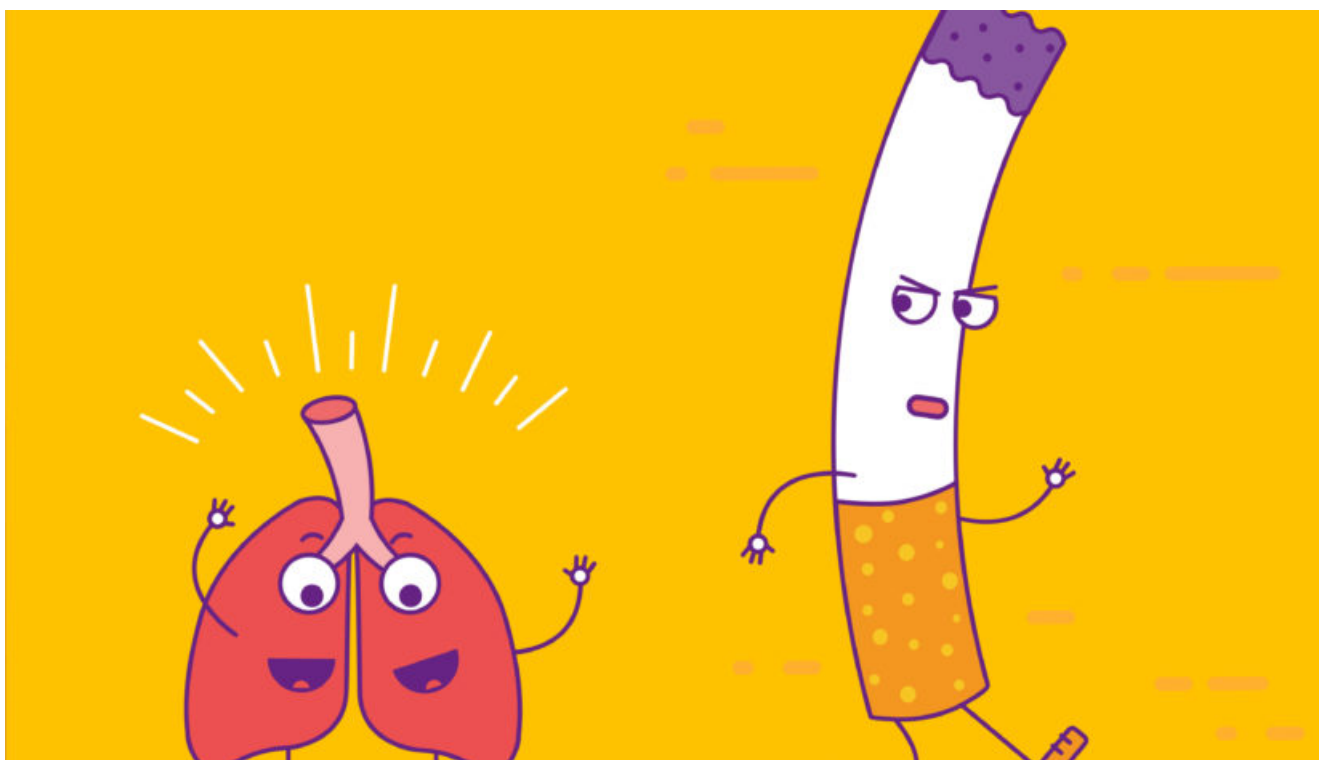




## Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- **dopo 20 minuti:** la pressione sanguigna e il battito cardiaco riprendono i valori normali.
- **dopo 2 ore:** la quantità di nicotina presente nel nostro organismo si dimezza, il desiderio di fumare è altissimo, bisogna resistere.
- **dopo 8 ore:** il monossido di carbonio in circolo viene eliminato si dimezza mentre i livelli di ossigeno ritornano a livelli normali. Ecco perché ci si sente meglio appena svegliati.
- **dopo 24 ore:** i polmoni iniziano a riprendere la loro normale attività, l'alito migliora e il rischio di infezioni delle vie respiratorie si riduce di molto.
- **dopo 48 ore:** la nicotina non è più presente nell'organismo, questo è l'apice dell'astinenza da nicotina e uno dei momenti più duri per un fumatore che ha appena smesso di fumare.
- **dopo 1 settimana:** la fase acuta sta finendo, il cervello si sta riabituando all'assenza di nicotina e anche gusto e olfatto migliorano.
- **dopo 2 settimane:** la circolazione sanguigna migliora insieme alla forma fisica in generale, fare sport sarà sempre meno faticoso.
- **dopo 3-6 mesi:** la capacità polmonare migliora del 5-10%, il peso si stabilisce e i problemi respiratori acuti e cronici diminuiscono.
- **dopo 1 anno:** il rischio di infarto si è ridotto del 50%.
- **dopo 2 anni:** il rischio di ictus è paragonabile a quello di un non fumatore, il rischio di emorragia cerebrale scende del 41%.
- **dopo 5 anni:** si dimezza il rischio di contrarre un tumore ai polmoni, all'esofago e alla gola rispetto ad un fumatore attivo e il rischio di attacco cerebrale è ridotto del 50%.
- **dopo 10 anni:** si dimezza del 70% il rischio di contrarre tutti i tumori dell'apparato respiratorio, la probabilità di contrarre diabete è paragonabile a quella di un non fumatore e il rischio di incidente vascolare cerebrale (ad esempio l'ictus) è allo stesso livello dei non fumatori.
- **dopo 20 anni:** ci si può considerare come un non fumatore, i rischi di contrarre malattie è paragonabile alle statistiche standard.



## Ho Smesso Di Fumare Di Colpo

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 24 ore: Si inizia a tossire. È una reazione fisiologica dell'organismo che tenta di liberarsi dalle tossine ancora presenti nelle vie respiratorie. Inoltre, anche se è passato solo un giorno dall'ultima sigaretta, a questo punto inizia a calare anche il rischio di sviluppare malattie coronariche, cioè a carico delle arterie coronarie che trasportano il sangue verso il cuore.

Il modo più sadico di smettere di fumare



## 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. **leggete** un libro o **disegnate**;

## Vi racconto qual - stato il vero motivo che mi ha fatto smettere di fumare

Scopri quali sono i motivi che portano la maggior parte dei fumatori a smettere di fumare

**Géraldine, 31 anni:** «**tutto è iniziato con una gamba rotta**». «Fumavo un pacchetto al giorno, di nascosto. Anche mio marito non lo sapeva. Un giorno mi ruppi una gamba, non potevo uscire e mio marito lavorava da casa. Due settimane più tardi, quando tornai in ufficio, pensai che fosse stupido riprendere a fumare avendo già superato la parte più difficile. Non tutto il male vien per nuocere!».



## Discussione: Ho smesso di fumare di colpo! Una piccola testimonianza

47365 Ciao a tutti, ho 32 anni e sono di Catania. Vi scriverr questa mia piccola testimonianza. Ho iniziato a fumare assiduamente nel 2004, primi periodi meno di dieci al giorno, gli ultimi periodi circa due pacchi ogni 2 giorni di lucky strike dure rosse, na bomba! Fumavo appena avevo un momento di s\*\*\*\*\* o con gli amici, o con i colleghi, sapete quando si discute o si esce, ecco quelle situazioni lm! Fumavo prima di andare a dormire e la prima siga della mattina era dopo il consueto caffè. Ex

Sessualmente parlando ho notato degi benefici straordinari, ho un'ottima erezione, e come performance resisto a lungo (anche 30/40 minuti, ovviamente non sempre ) senza avere cali di rendimento o fiatone, e alla fine il recupero ı immediato, non credevo potesse andare così bene.



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

Stop-tabac.ch: Suggerimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Risposta: L'aumento di peso che si verifica dopo aver smesso di fumare è progressiva nei mesi che seguono su una durata di circa un anno. Ma l'aumento di peso è anche influenzato dall'età, dalla menopausa, dalle abitudini alimentari, dall'attività fisica, dall'attività fisica, dai farmaci etc. Il tabagismo fa abbassare artificialmente il peso dei fumatori diminuendo l'appetito ed accelerando il metabolismo, dunque il consumo di energia. Quando si smette di fumare questi due effetti svaniscono e l'ex-fumatore ritorna al peso normale dei non-fumatori della sua età e del suo sesso, che è di 3 o 4 chili superiore. Alcuni non fumatori prendono più peso e a volte anche molto di più perché sviluppano una compulsione alimentare, in genere per gli alimenti zuccherati per rimpiazzare la compulsione della sigaretta. I sostituti nicotinici e lo Zyban riducono l'aumento di peso dopo il trattamento.