

Smettere Di Fumare Sonno E Risvegli

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. Che cosa significa? Vuol dire non essere tristi nell'azione che si è deciso di compiere, ma anzi metterci tutta la buona volontà e soprattutto un grande entusiasmo. Avere uno stato positivo infatti porta a diminuire notevolmente i problemi che si potrebbero manifestare nell'addormentarsi. Se avete disturbi del sonno vuol dire comunque solamente una cosa: state iniziando a disintossicarvi e questa è senz'altro una bella notizia. Ovviamente è stato ampiamente dimostrato che i problemi di insonnia variano da individuo ad individuo. La situazione del fumatore sporadico è completamente differente da quella del fumatore incallito.

Star Bene

Fumare non fa male solo ai polmoni: i tabagisti dormono male, a causa della nicotina, e questo non fa che peggiorare gli effetti dannosi delle sigarette sull'organismo.

Che **fumare** faccia male a **cuore** e **polmoni**, solo per citare due organi, è cosa nota. Meno noto è che il tabacco può rendere difficile il **sonno**. La conferma viene da diversi studi, che mostrano **difficoltà di addormentamento** e **risvegli notturni** nei tabagisti. Il problema è rilevante: chi non riposa bene ha infatti una qualità di vita più bassa che espone a **depressione**, **ansia** e **disturbi cardiovascolari** che vanno ad aggiungersi a quelli prodotti dal fumo. Una ricerca pubblicata da *Psychology, Health and Medicine* condotta su quasi 5mila adulti attraverso esami del sangue ha permesso agli studiosi di verificare la quantità di **cotina**, una sostanza legata alla **nicotina**, così da arrivare a suddividere i pazienti in tre gruppi:

ex fumatori, fumatori occasionali e fumatori regolari. I risultati sono stati chiari: i fumatori lamentano **difficoltà nel prendere sonno e frequenti risvegli notturni** in misura decisamente superiore ai non fumatori e agli ex. Il motivo è che la nicotina si lega ai recettori dell'**acetilcolina** e porta al rilascio di **neurotrasmettitori** che interferiscono con la regolazione del ritmo sonno-veglia. Non solo: la nicotina accresce le **onde cerebrali alfa**, quelle che caratterizzano lo stato di **veglia** rilassata. Facilita inoltre il rilascio dei neurotrasmettitori che favoriscono il risveglio, come la **dopamina**, e l'inibizione di quelli legati al sonno, come la **serotonina**. In alcuni fumatori si sviluppano episodi di astinenza notturna, che causano **risvegli improvvisi**.

ARMONIA®

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

EFFETTI BIOLOGICI - Il fumo e la nicotina hanno un effetto biologico sia a breve che a lungo termine sul sonno: quello immediato, osservabile tramite una registrazione elettroencefalografica, consiste in un aumento delle onde cerebrali di tipo alfa, quelle che caratterizzano lo stato di veglia rilassata. A ciò si associano il rilascio dei neurotrasmettitori legati al risveglio (come la dopamina) e l'inibizione di quelli legati al sonno (come serotonina o GABA, l'amminoacido gamma-amino-butyrico). Inoltre, nei fumatori più accaniti si sviluppa addirittura una condizione di "astinenza nicotina notturna", capace di risvegliarli anche dal sonno più profondo, costringendoli a volte a fumare una sigaretta prima di tornare a letto. Non va dimenticato l'impatto del fumo sulla funzionalità respiratoria, che può tradursi in disturbi del sonno, come l'apnea morfeica ostruttiva. Questa condizione mina la qualità del riposo a causa dei continui microrisvegli dovuti alla sensazione inconscia di soffocamento per l'insufficiente quantità di aria inspirata attraverso bronchi cronicamente "incrostati". Non a caso, il decalogo sul buon sonno diramato l'anno scorso dai CDC (Centri per il controllo delle malattie) americani indica tra l'altro proprio l'abitudine al fumo come comportamento a rischio nei confronti delle canoniche otto ore di sonno a notte raccomandate.

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'infiammazione 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'infiammazione di un diverticolo (diverticolite) sono sconosciute, come quelle dell'appendicite. Dubito che si possa attribuire l'infiammazione 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

Insonnia, risvegli durante la notte e sogni inconsueti

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

Più della metà di tutti i coloro che fumano vuole smettere di fumare. Spesso però non sa come intraprendere questo percorso nel modo migliore. La Linea stop tabacco è un servizio di consulenza telefonica che, in modo semplice, è di aiuto nella disassuefazione dal tabagismo.

Smettere di fumare non è più un incubo

Si può smettere di fumare aiutati dai farmaci, come per esempio la vareniclina. Alcuni rischi collaterali però non sono diversi se confrontati con i cerotti a rilascio di nicotina o farmaci placebo. Nella nostra ricerca (senza alcun finanziamento) non abbiamo riscontrato alcuna differenza, per esempio, in ogni aspetto emozionale dell'alterazione del sonno (sogni). Era una storia di incubi e, inaspettatamente, è diventata una storia di libertà. Invece non abbiamo riscontrato alcuna differenza in ogni aspetto emozionale dei sogni (bizzarrie, vividezza, contenuti sgradevoli, incubi), né quando abbiamo confrontato la fase prima e dopo il trattamento, né quando abbiamo confrontato i trattati con vareniclina con chi aveva usato i cerotti. Con un'unica eccezione. Solo coloro che avevano partecipato al trattamento con vareniclina presentavano un sostanziale raddoppio dei sogni ricordati al mattino. Dei sogni, ma non dei sogni angosciosi o degli incubi.



Che cosa succede quando smetti di fumare: i benefici

Che cosa succede quando smetti di fumare: i benefici Smettere di fumare le sigarette tradizionali ricetta migliore sotto diversi punti di vista. Infatti eliminare questa malsana abitudine ti

Se spegni l'ultima sigaretta il cattivo odore sparirà per favore mandare di quello piacevole dei liquidi sigaretta elettronica a Milano.



Smettere Di Fumare Sonno E Risvegli

I disturbi del sonno o la difficoltà ad addormentarsi e dormire potrebbero essere risolti semplicemente smettendo di fumare. Un nuovo studio ha infatti scoperto che abbandonare il vizio del fumo, tra gli altri, migliora il sonno

Ad aver scoperto un legame tra i disturbi del sonno quali difficoltà ad addormentarsi, insonnia, risvegli notturni e troppo precoci e il vizio del fumo è stato un team di ricercatori dell'Università della Florida >Psychology, Health & Medicine .

Smetti di fumare e dormi meglio

Secondo alcuni studi scientifici, chi fuma sigarette ha una probabilità più alta di soffrire di insonnia, dormire male ed ovviamente non riuscire a Prima di coricarsi provate a:

Se fumi dormi anche male

La conferma arriva da uno studio americano. Gli amanti delle sigarette accusano difficoltà ad addormentarsi la sera e frequenti risvegli notturni

La conferma arriva da uno studio americano. Gli amanti delle sigarette accusano difficoltà ad addormentarsi la sera e frequenti risvegli notturni.

