# Effetti Collaterali Del 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 và 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 più 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 più ←**

**→ Guarda di più ←**

**→ Guarda di più ←**

## 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.

## Effetti Collaterali Del 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 48 ore: la nicotina inizia a sparire. La nicotina e i suoi dannosi sottoprodotti iniziano ad essere definitivamente eliminati dall'organismo. Le terminazioni nervose alterate - da queste sostanze - perché i loro recettori sono sensibili alla nicotina - iniziano a ricostituirsi e ripararsi.

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Secondo le testimonianze di alcuni ex fumatori, in rari e particolari frangenti l'astinenza da nicotina – in particolare il desiderio irrefrenabile di fumare – può durare molto più a lungo dei tempi canonici (3 settimane), mantenendosi per mesi se non anche per anni.

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Secondo un interessante studio, sembra che molte delle persone desiderose di smettere di fumare riescano in questa “impresa” al terzo tentativo. Se da un lato ciò rappresenta la conferma delle difficoltà che si celano dietro il superamento dell'astinenza da nicotina, dall'altro costituisce una sorta di incentivo a non “mollare la presa” e a riprovare, in caso di fallimento, finché se ne esce “vincitori”.

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
L'astinenza da nicotina è una malattia.
L'attendibile conferma di quanto appena dichiarato arriva dall'inclusione della suddetta sindrome sia nell'ultima edizione del cosiddetto **Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali**(*), sia nella **Classificazione Internazionale delle Malattie** stilata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)
*N.B: il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM) è una raccolta di tutte le caratteristiche peculiari delle malattie psichiche e mentali conosciute, comprensiva dei rispettivi criteri richiesti per la diagnosi.

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Secondo indagini comportamentali su ex fumatori in piena fase di astinenza da nicotina, i sintomi di quest'ultima possono accentuarsi in alcune specifiche situazioni, tra cui:

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Tra i medicinali indicati al superamento dell'astinenza da nicotina, figurano **due preparati farmacologici privi di nicotina**, chiamati vareniclina e

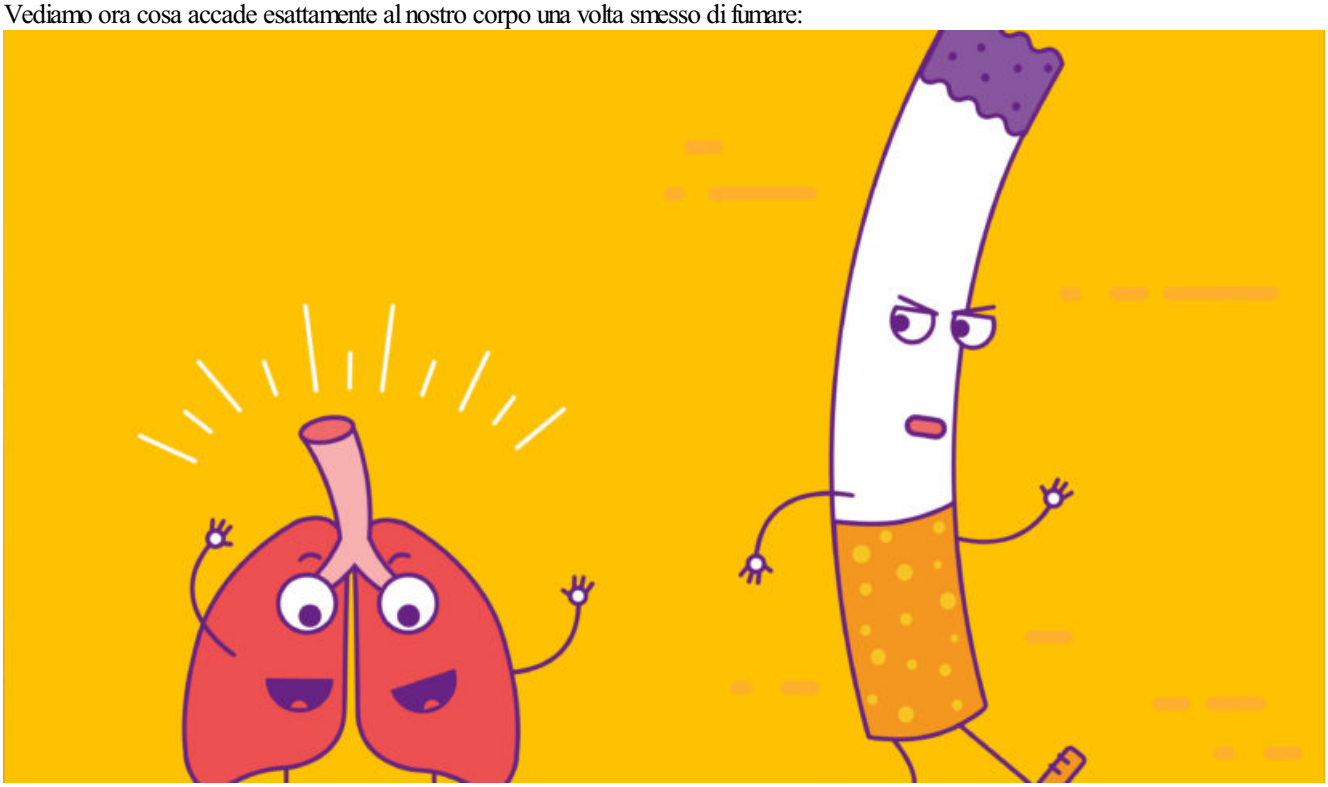
bupropione, e i cosiddetti **sostituti della nicotina**, i quali invece contengono nicotina.

## 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 probabilitÃ 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.

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

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare
Vediamo ora cosa accade esattamente al nostro corpo una volta smesso di fumare:



## Come ridurre al minimo gli effetti collaterali piu frequenti derivanti dallo aver smesso di fumare

Molti fumatori che decidono di smettere risentono di una drastica riduzione di zuccheri nel sangue durante i primi tre giorni durante i quali hanno interrotto completamente l'assunzione di nicotina.
**Molti fumatori che decidono di smettere risentono di una drastica riduzione di zuccheri nel sangue durante i primi tre giorni durante i quali hanno interrotto completamente l'assunzione di nicotina. Gli effetti dovuti all'astinenza di nicotina che si manifestano durante i primi tre giorni sono principalmente attribuibili ad un drastico cambiamento dei livelli di zucchero nel sangue. Sintomi quali i mal di testa, difficolta o impossibilita a concentrarsi, capogiri e vago senso di ubriachezza, distorsioni nella percezione del tempo e una costante acquolina in bocca che molti esperimentano, sono associati con tale caduta del livello di zuccehri nel sangue. Questi sintomi**

**dovuti al basso livello di zuccheri nel sangue sono essenzialmente gli stessi sintomi che si hanno quando non si ha abbastanza ossigeno, come puo' accadere ad altitudini elevate. La ragioni di cio' sta nel fatto che un non adeguato rifornimento di zuccheri e/o ossigeno giunge al cervello come carburante incompleto. Se si abbonda in uno di questi due elementi mentre si e poveri nell'altro, il cervello non riesce a trovare un forma ottimale di funzionamento. Quando si smette di fumare i livelli di ossigeno sono decisamente migliori di quanto non lo siano stati per anni, ma poiche il rifornimento di zuccheri e limitato, quello stesso ossigeno non riesce a carburare il cervello.**