Smettere Di Fumare Pro E Contro

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 ←

Smettere Di Fumare Pro E Contro

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.
Nei primi 20 minuti: La pressione torna normale (e piedi e mani si riscaldano). Pressione sanguigna e battito cardiaco ritornano a livelli e frequenze normali. Questo avviene perché la nicotina stimola il rilascio di epinefrina (o adrenalina) e norepinefrina, due neurotrasmettitori che fanno aumentare il battito cardiaco e restringono i vasi sanguigni. Proprio per la minore funzionalità dei vasi sanguigni i fumatori tendono ad avere sempre mani e piedi freddi: ma a 8 ore dall'ultima sigaretta accesa, questo primo sintomo dovrebbe ormai essere passato.

Smettere di fumare: benefici e vantaggi

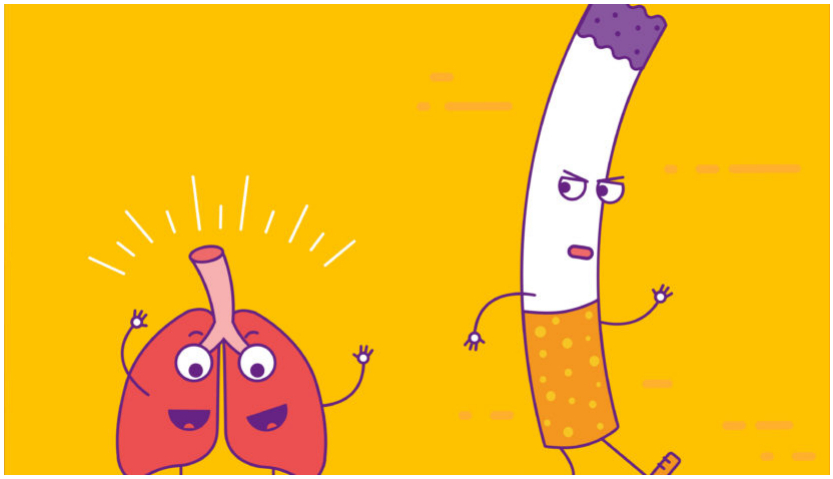
Al di là dei conosciuti effetti benefici sui polmoni, quali sono gli altri vantaggi pratici legati allo smettere di fumare? Non ci crederete, ma perfino...
Sì, smettere di fumare riduce il rischio di ammalarsi e morire di tumore, tuttavia occorre un certo numero di anni perché tale rischio cominci a diminuire e il vantaggio diventa sempre più significativo con l'aumentare del tempo trascorso senza fumare.

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
I **benefici di smettere** di fumare sono l'insieme delle conseguenze positive che la cessazione del consumo di tabacco ha sulla salute del soggetto fumatore.
Interessano l'organismo nella sua totalità: alcuni organi e tessuti mostrano un miglioramento già dopo poco tempo (nell'ordine di giorni o settimane), mentre altri hanno bisogno di diversi mesi (se non addirittura anni).

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare
Smettere non è facile soprattutto perché nei primi giorni la mancanza della nicotina si fa sentire: oltre al forte desiderio di fumare è normale sentirsi inquieti, irritabili, depressi o stanchi; molti fanno fatica a dormire e a concentrarsi. In questa fase, oltre ad aiutarsi con i prodotti sostitutivi della nicotina o con i farmaci prescritti dal medico, è bene concentrarsi sui vantaggi che si vogliono ottenere e sulle motivazioni che hanno portato alla decisione di abbandonare il fumo. È bene prepararsi a questi momenti dedicandosi ad attività gradevoli che possano aiutare a distrarsi, meglio se in compagnia e all'aria aperta. Anche una passeggiata con un amico "alleato" in questa impresa può aiutare a superare i momenti critici.



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?

- entro **20 minuti** rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue
- dopo **12 ore** il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità
- **dalle 2 alle 12 settimane** la circolazione migliora e aumenta la funzionalità polmonare
- **da 1 a 9 mesi** dopo avere smesso, migliorano tosse e respiro corto
- dopo **1 anno** il rischio di malattia coronarica è dimezzato rispetto a quello di un fumatore
- **da 5 a 15 anni** dopo avere smesso, il rischio di **ictus** si riduce al pari di quello di un non fumatore
- **dopo 10 anni** il rischio di **tumore al polmone** diventa la metà di quello di un fumatore e diminuiscono i rischi di tumori della bocca, della gola, dell'esofago, della vescica, della cervice uterina e del pancreas
- **dopo 15 anni** il rischio di una cardiopatia coronarica è simile a quelli di chi non ha mai fumato

Smettere di fumare si può

Spegnere l'ultima sigaretta non è facile perché quella dal fumo è una vera e propria dipendenza. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.
Sui **polmoni**, oltre a favorire la formazione di tumori, il fumo altera inoltre il movimento delle ciglia che tengono pulite le vie aeree e favorisce la distruzione delle pareti degli alveoli polmonari in cui avviene lo scambio tra ossigeno e anidride carbonica, rappresentando così, in alcuni casi insieme ad una possibile predisposizione genetica di cui potenzia l'effetto, la più importante causa di enfisema.

Sigarette elettroniche, il verdetto dell - Oms: «Sono dannose e non aiutano a smettere di fumare»

Sigarette elettroniche, il verdetto dell'Oms: «Sono dannose e non aiutano a smettere di fumare» Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per le case produttrici la «strategia del fa
I danni causati dalle *e-cigarette* non sarebbero ancora stati esaustivamente comprovati, ma secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, questa tecnologia è indubbiamente pericolosa per l'organismo.

Cosi ce la farà

Cosi ce la farà Libero dalla dipendenza, dai costi delle sigarette, dalle preoccupazioni per la propria salute? In poche parole, smettere di fumare sarebbe la cosa giusta?! Qui troverà aiuto,
Parli con il suo medico se pensa che un medicamento potrebbe aiutarla a smettere di fumare.

Cosi ce la farà

Cosi ce la farà Libero dalla dipendenza, dai costi delle sigarette, dalle preoccupazioni per la propria salute? In poche parole, smettere di fumare sarebbe la cosa giusta?! Qui troverà aiuto,
Libero dalla dipendenza, dai costi delle sigarette, dalle preoccupazioni per la propria salute? In poche parole, smettere di fumare sarebbe la cosa giusta?! Qui troverà aiuto, dal test ai consigli concreti. Ma deve trovare lei stesso la via giusta per lei. E molti riescono a smettere di fumare del tutto spontaneamente: esaminano la loro situazione, vogliono vivere senza fumo e poi scelgono il loro proprio modo per smettere di fumare. Esamini quindi perché si è messo a fumare e come fumava. Le sarà senz'altro utile per smettere di fumare.

Smettere di fumare? Meglio di colpo

Le percentuali di successo per chi smette di colpo sono maggiori rispetto a chi riduce le sigarette gradualmente. Ecco lo studio dell'Università di Oxford
A suggerirlo sono i risultati di una ricerca che ha riguardato quasi 700 fumatori, consumatori di circa **15 sigarette al giorno**, che avevano deciso però di smettere nel giro di un paio di settimane. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti quale modalità avrebbero preferito per smettere di fumare: la maggior parte era più per la strategia graduale che tutto insieme, preferita da circa un terzo del campione (indifferente invece per i restanti).