Smettere Di Fumare Sintomi Dell'Astinenza

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 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?
L'assunzione costante di nicotina incrementa il rilascio medio, da parte del sistema nervoso, di serotonina e dopamina, due neurotrasmettitori che riducono il senso di fame.
Pertanto, se improvvisamente viene a mancare la nicotina, viene meno anche il maggiore rilascio di serotonina e di dopamina, nonché la succitata riduzione del senso di fame; da ciò ne consegue che il soggetto interessato ha più fame del solito.
In chi smette di fumare, il maggior appetito è particolarmente intenso durante le prime due settimane, periodo in cui il conseguente aumento del peso corporeo (in chi, ovviamente, non riesce a controllare l'apporto calorico) può essere anche di 4,5 chilogrammi.

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?
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.

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 propria
La **nicotina** è considerata una droga a tutti gli effetti.
Infatti, quando un individuo smette di fumare, comincia a soffrire di una vera e propria **sindrome da astinenza**.

Sigarette: un concentrato di sostanze cancerogene

Sigarette: un concentrato di sostanze cancerogene! La combustione di una sigaretta e il fumo che ne deriva producono circa 4000 sostanze diverse: un numero davvero esorbitante! Secondo alcuni
Secondo alcuni studi, tra queste 4000 sostanze bruciate, ce ne sarebbero circa **70** con attività carcinogena. Si ricorda che si definisce carcinogeno una qualsiasi sostanza capace di dare origine a neoformazioni tissutali dalle caratteristiche anomale, in altre parole a **tumori**.

Che cosa succede quando si smette di fumare

Che cosa succede quando si smette di fumare? Nel corso degli ultimi 10-12 anni, diversi gruppi di ricerca hanno studiato come reagisce l'organismo dei fumatori quando questi smettono di fumare .
Dopo un anno, il rischio di ammalarsi di una coronaropatia si è ridotto del 50% (rispetto, ovviamente, a quando si fumava).

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?

1. Cercate di trovare sempre qualcosa di nuovo da fare.
2. Fate un elenco di attività per il tempo libero.
3. Muovetevi! Non state nello stesso posto per troppo tempo!
4. Se vi annoiate mentre state aspettando qualcosa o qualcuno (il pullman, un amico, i vostri figli) distraetevi leggendo un libro o un giornale o facendo le parole crociate.
5. Guardate e ascoltate quel che accade intorno a voi.
6. Tenete le mani occupate.
7. Ascoltate le vostre canzoni preferite.
8. Se potete, uscite di casa, ma non recatevi in luoghi connessi con il fumo.

Come resistere all - astinenza da - nicotina

Smettere di fumare può provocare delle vere e proprie crisi: scopri in questo articolo i sintomi dell'astinenza da fumo e come resistere.

- Innanzitutto evita le situazioni che possono stimolare il desiderio di fumare: soprattutto nelle prime fasi evita la compagnia di persone che fumano e di frequentare luoghi dove è facile incontrare altri fumatori.
- Rivedi la tua **dieta**, evitando cibi e bevande che possono risvegliare il fumatore che è in te: alcuni studi dimostrano come i cibi molto speziati e l'assunzione di **caffeina**, teina e alcolici aumentino la voglia di fumare; ricorda inoltre che la nicotina è **idrosolubile**, per cui nei primi giorni affoga la tua dipendenza nell'acqua.
- Dedicati a nuovi hobbies per tenere la mente impegnata e pratica più attività fisica per scaricare lo **stress**, in questo modo il tuo cervello eviterà di pensare alle sigarette.
- Armati di gomme da masticare, bastoncini di liquirizia, carote o qualsiasi cosa possa sostituire il **tic** di tenere una sigaretta tra le dita.
- Se smettere di colpo è troppo dura, prova una delle numerose alternative sul mercato per aiutarti a smettere: sigarette elettroniche con bassa concentrazione di nicotina, cerotti, spray, inalatori, lozioni, **gomme alla nicotina** possono tutti essere validi aiuti.