Una Settimana Senza 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 ←

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Danni del fumo e vantaggi per la salute smettendo di fumare: quali benefici si ottengono? Quanto tempo serve per apprezzarli?

- **L'apparato cardiocircolatorio**. Le sostanze tossiche del fumo hanno svariate conseguenze sui vasi sanguigni e sul cuore: inducono un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione), un innalzamento della pressione arteriosa (è lo step successivo alla vasocostrizione), una spiccata tendenza del sangue a formare coaguli sanguigni (addensamento del sangue), un incremento persistente del battito cardiaco, una predisposizione alla formazione di placche ateromatose (aterosclerosi), una riduzione dei livelli di ossigeno trasportati dall'emoglobina sanguigna e, infine, una sofferenza coronarica (cioè delle arterie coronarie che "nutrono" il cuore).
  Insieme, tutte queste conseguenze favoriscono la comparsa di ictus e attacco di cuore.
- **I polmoni e le vie aeree respiratorie**. Le vie aeree respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte di ciglia vibratile. Muco e ciglia vibratile collaborano per eliminare i detriti e le sostanze pericolose, che penetrano nei polmoni con la respirazione.
  Le sostanze tossiche e i cancerogeni del fumo distruggono progressivamente le sopraccitate ciglia e questo comporta la mancata espulsione del muco, che nel frattempo continua a caricarsi di detriti e sostanze pericolose (compresi i "veleni" del fumo stesso). Il muco ripieno di detriti è nocivo per le vie aeree respiratorie e per i polmoni. Infatti, è responsabile di numerose affezioni, alcuni delle quali anche gravi come la polmonite, l'enfisema polmonare, il tumore al polmone e la broncopneumopatia cronico ostruttiva.
- **Il tratto digestivoesofago-stomaco**. Il fumo indebolisce, progressivamente, la mucosa interna dello stomaco, rendendola così più suscettibile alle sostanze acide che risiedono di norma a livello gastrico. Tutto ciò fa sì che il fumatore tenda a soffrire di ulcere peptiche e abbia una spiccata predisposizione al tumore allo stomaco.
  A livello esofageo, le sostanze tossiche del fumo favoriscono l'instaurarsi di una condizione nota come malattia da reflusso gastroesofageo. Successiva a un deterioramento dello sfintere cardiale (o sfintere esofageo inferiore), situato tra esofago e stomaco, la malattia da reflusso

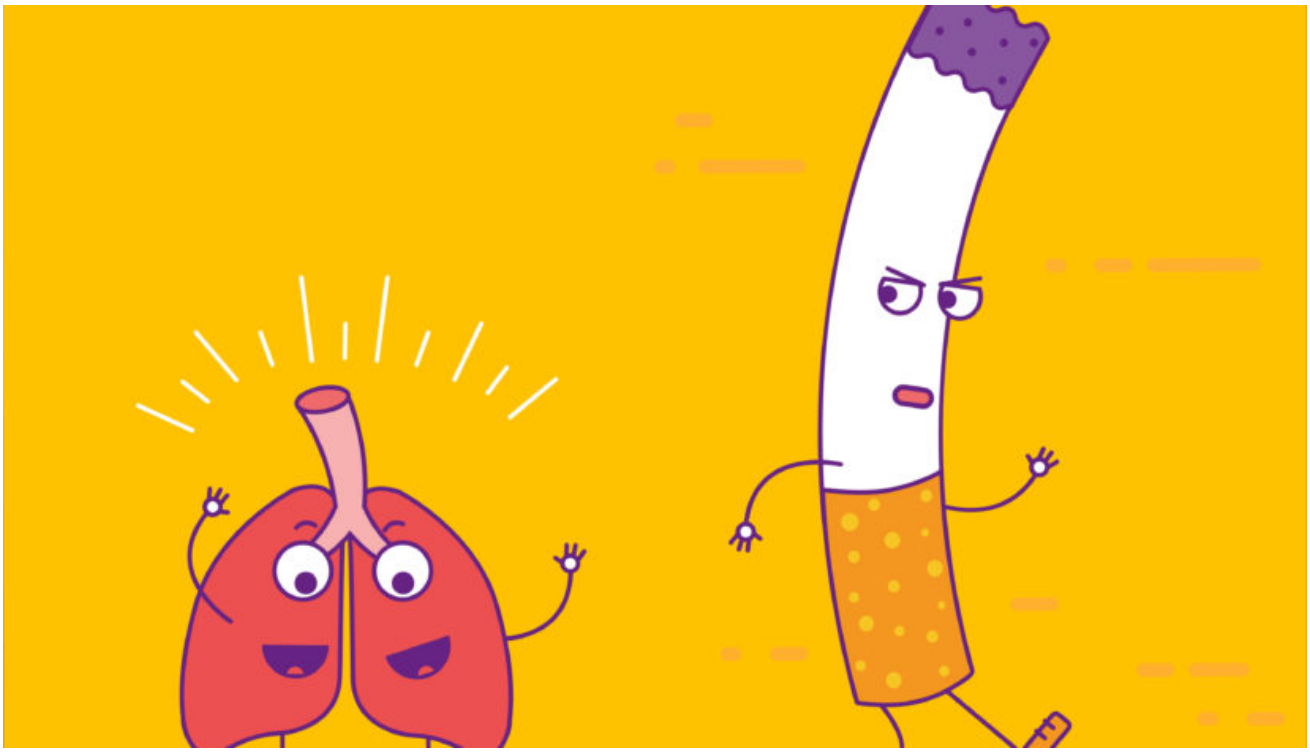
gastroesofageo consiste nella risalita cronica, all'interno dell'esofago, del contenuto acido dello stomaco.
A lungo andare, la continua risalita di sostanze acide nell'esofago lede la parete esofagee e induce lo sviluppo di neoplasie.

- **La bocca e la gola (tratto orofaringeo)**. A livello di bocca e gola, il fumo è responsabile di: alito cattivo, denti macchiati, gengivite, calo del senso del gusto, tumori alle labbra, tumori alla lingua, tumori alla laringe, tumori alle corde vocali e tumori alla gola.
  Per avere un'idea di quanto elevato sia l'impatto dannoso del fumo sul tratto bocca-gola, si riporta il seguente dato statistico: il 93% dei tumori del tratto orofaringeo è dovuto al fumo.
- **La pelle**. I "veleni" del fumo riducono l'ossigenazione della pelle. Questo ha una serie di conseguenze: accelera l'invecchiamento cutaneo, inaridisce e rende gialla la cute, favorisce la comparsa di rughe attorno agli occhi e alla bocca.
- **Il cuoio capelluto**. I capelli di un fumatore tendono a essere più spenti e fragili, rispetto ai capelli di una persone non fumatrice. A provocare tutto ciò, è l'effetto vasocostrittivo del fumo, che riduce l'ossigenazione del cuoi capelluto.
- **L'apparato riproduttivo**. Nell'uomo, le sostanze tossiche del fumo possono pregiudicare la capacità erettile (provocando impotenza nei casi più gravi) e la produzione di spermatozoi.
  Nella donna, possono predisporre a: calo della fertilità, calo della capacità di avere un orgasmo, comparsa di un tumore della cervice uterina, infezioni da Papilloma virus, menopausa anticipata e problemi in gravidanza (aborto spontaneo, morte alla nascita del bambino, morte in culla, nascita prematura, difetti congeniti ecc).
- **Il cervello**. Il fumo aumenta il rischio di soffrire di ictus e aneurismi cerebrali.
  Per quanto concerne l'ictus in particolare, si tenga presente che fumare aumenta la probabilità di soffrire di ictus di un buon 50% e raddoppia il rischio di morte a seguito di un suo episodio.
- **Le ossa**. Diversi studi hanno dimostrato che, rispetto alle persone non fumatrici, i fumatori hanno una maggiore predisposizione all'osteoporosi.
  L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, che provoca un forte indebolimento delle ossa. L'indebolimento scaturisce dalla riduzione della massa ossea, riduzione che, a sua volta, è conseguenza del deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.
- **Altri organi**. A causa del fumo, possono sviluppare neoplasie i reni, la vescica e il pancreas.

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- si risparmia molto denaro: basti pensare a chi fuma circa un pacchetto di sigarette al giorno, una volta eliminato il fumo si può arrivare a risparmiare fino a più di 1800 euro all'anno
- si vive meglio: quando si smette di fumare si acquisisce più energia e si riduce il rischio di ammalarsi di malattie mortali come l'infarto e il cancro
- si protegge la propria famiglia: i figli dei fumatori hanno il doppio di possibilità di diventare loro stessi fumatori rispetto ai figli dei non-fumatori quindi smettendo, si riduce il rischio che i vostri figli diventino fumatori.



Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo

Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo Smettere di fumare, si sa, porta diversi vantaggi ed è evidente già dopo due sole settimane dalla sospensione dalle sigarette.
Smetti di fumare subito in maniera naturale!

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 Risposta : Come Lei ha constatato, la nicotina ha un effetto stimolante sul transito intestinale ed aiuta ad andare in bagno, e per questo ha sviluppato un automatismo in questa situazione. La costipazione fa parte dei sintomi che sopraggiungono durante l'astinenza da nicotina. Questo sintomo diminuirà poco a poco durante i primi uno o due mesi durante la fasse di disintossicazione dalla nicotina.

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
PER CAPIRE QUANTO ERO DIPENDENTE dal fumo e dec >Una mi colpisce: «Ora sei di buonumore?». Lo sono. Mi pare essenziale per rinunciare al mio amatissimo, tossico surrogato del ciuccio. Per il resto, pert, il mio punteggio и basso: non ho «un carattere calmo», non sono incinta, e ho gia smesso di fumare per piиц di una settimana, ma poi ho ricominciato. «In realta», mi spiega la psicologa, «il solo desiderio di preservare la tua salute, specie se profondo, pur bastare». Le ragioni piиц frequenti per cui i pazienti si presentano, dice, sono la salute e il desiderio di interrompere una schiavituц. I piиц frequenti ostacoli: la paura di non farcela, di ingrassare, di deprimersi, e che smettere sia un calvario.

Smetti di fumare: ecco i benefici (già dopo 3 giorni)

Ecco che cosa succede al tuo corpo dopo tre giorni, un mese, sei mesi, un anno da quando smetti di fumare. Leggi qui, ne vale davvero la pena
di *Angelo Piemontese*

Una Settimana Senza Fumare

Il 3 – 5% dei fumatori, che smette di fumare senza aiuto né ausili, dopo un anno è libero dal fumo. La maggior parte dei fumatori fa 4 – 6 tentativi per smettere di fumare, spesso anche di più. La
Situazione emotiva negativa
↗

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. Se eravate abituati a fumare insieme al caffè o al tè, dite alle persone che vi circondano che avete smesso, così non vi offriranno più le sigarette.
2. Tra un sorso e l'altro, fate dei respiri profondi per gustarvi l'aroma del caffè o del tè. Inspirate profondamente e lentamente contando fino a cinque, e poi espirate lentamente, contando di nuovo fino a cinque.
3. Provate per un po' il caffè decaffeinato o il tè deteinato, soprattutto se smettere di fumare vi rende irritabili o nervosi.
4. Tenete le mani occupate sgranocchiando alimenti sani, scarabocchiando o facendo un elenco di cose da fare.
5. Se la voglia di fumare è molto forte, bevete il caffè o il tè più velocemente del solito e poi fate qualcosa di diverso dal solito oppure cambiate stanza.

Una Settimana Senza 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 un anno: il rischio di malattie cardiache è già dimezzato. Il rischio di sviluppare malattie cardiache a causa di ateromi, le placche di grasso, proteine e tessuto che ostruiscono le pareti delle arterie, diminuisce della metà.

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.