



## VANTAGGI DELLO SMETTERE DI FUMARE

Quando **SMETTI DI FUMARE** nel tuo corpo avvengono cambiamenti che dureranno per anni:


### EFFETTI IMMEDIATI

DOPO  20 MINUTI	La <b>pressione sanguigna</b> torna nella norma, si regolarizza il ritmo dei <b>battiti cardiaci</b> , la <b>temperatura</b> di mani e piedi torna normale
8 ORE	Le <b>terminazioni nervose</b> ricrescono, i <b>polmoni</b> iniziano a liberarsi dal muco e dai residui del fumo
48 ORE	Nel <b>sangue</b> il livello di Monossido di Carbonio si normalizza, migliorano il <b>senso dell'olfatto</b> e del gusto, i <b>bronchi</b> si rilassano

### BENEFICI EVIDENTI IN POCCHI MESI

DOPO  2 SETTIMANE	La circolazione del <b>sangue</b> migliora, non c'è più nicotina, <b>diminuiscono fiato corto e affaticamento</b> (si fa sempre meno sforzo a camminare), migliora la funzione polmonare, si <b>abbassa il rischio di infarto</b>
3 MESI	I sintomi come la <b>tosse svaniscono</b> , la funzionalità dei <b>polmoni</b> può <b>aumentare</b> fino al 10% e si sente di avere <b>più energie a disposizione</b>

### VANTAGGI A LUNGO TERMINE

DOPO  1-5 ANNI	Il <b>rischio cardiovascolare</b> risulta <b>dimezzato</b> rispetto a quello di un fumatore e anche il rischio di morire a causa di un <b>tumore</b> al polmone <b>diminuisce</b> significativamente
10 ANNI	Le <b>cellule precancerose</b> vengono <b>eliminate</b> e diminuisce il rischio di sviluppare altri tipi di tumore (es. della bocca, della gola, dell'esofago...)
15 ANNI	il <b>rischio di malattie cardiache</b> è lo stesso di quello di un non fumatore