

COSA SUCCEDDE SE SMETTI DI FUMARE...

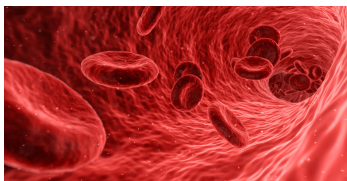


DOPO 20 MINUTI DALL'ULTIMA SIGARETTA

- le pulsazioni ritornano ad un livello normale *
- la pressione del sangue scende alla normalità *
- la temperatura delle mani e dei piedi aumenta fino al valore normale *

DOPO 8 ORE

- il livello di ossigeno nel sangue ritorna normale *
- il livello di monossido di carbonio scende alla normalità *



DOPO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco!!

DOPO 48 ORE

- il senso del gusto e dell'olfatto aumenta
- le terminazioni nervose iniziano la ricrescita



* "normale" si riferisce a quello che era il tuo livello medio prima di fumare la tua ultima sigaretta e dipende dal tuo livello di salute e da altri fattori.

COSA SUCCEDDE SE SMETTI DI FUMARE...



DOPO 72 ORE

- respirare diventa più facile dopo il rilassamento del tubo bronchiale
- aumenta la capacità polmonare

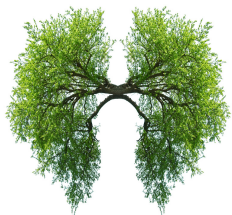
DALLE 2 SETTIMANE AI 3 MESI

- la funzionalità dei polmoni aumenta di più del 30%
- migliora la circolazione
- camminare è più semplice



DA 1 A 9 MESI

- il livello di energia del corpo aumenta
- i polmoni aumentano la loro capacità di trattare il muco, ridurre le infezioni, auto-pulirsi
- tosse, fatica e respiro corto diminuiscono



DOPO 5 ANNI

- la probabilità di morte a causa del cancro al polmone diminuisce in media del 50% rispetto al fumatore da un pacchetto al giorno



COSA SUCCEDDE SE SMETTI DI FUMARE...

DOPO 10 ANNI



- la probabilità di morte a causa del cancro al polmone diventa circa uguale a quella dei non fumatori
- il rischio di altri tumori (bocca, laringe, pancreas, vescica, reni, esofago) diminuisce
- le cellule pre-cancerose sono sostituite

