

Benefici dello smettere di fumare

Dopo 30 minuti: i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

Dopo 8 ore: aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

Dopo 12 ore: migliora il respiro.

Dopo 1 giorno: il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

Dopo 1 settimana: inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti.

Dopo 1 mese: il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di energia fisica.

Dopo 3-6 mesi: diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

Dopo 1 anno: il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

Dopo 5 anni: il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

Dopo 10 anni: il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.

I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.