



SINTOMI D'ASTINENZA

Alcuni fumatori, quando smettono di fumare, possono risentire della mancanza di nicotina, manifestando dei sintomi di astinenza che vengono avvertiti in modo estremamente soggettivo.

L'astinenza compare rapidamente e raggiunge un picco tra le 24 e le 48 ore dalla cessazione dell'uso di nicotina o riduzione della quantità di nicotina usata, ma già dopo pochi giorni si attenua sensibilmente per poi sparire completamente.

I sintomi d'astinenza possono essere:

1. umore depresso
2. insonnia
3. irritabilità, frustrazione o rabbia
4. ansia
5. difficoltà di concentrazione
6. irrequietezza
7. diminuzione della frequenza cardiaca
8. aumento dell'appetito o del peso

Altri sintomi, riferiti dai fumatori sono:

- craving (“voglia di sigaretta”)
- stipsi
- sonnolenza
- malessere
- senso di vuoto, tristezza
- sintomi aspecifici (cefalea, formicolii, capogiri, ecc.).

Questi sintomi sono del tutto normali, quando si smette di fumare e hanno un significato positivo! Il tuo organismo infatti comincia a riprendersi e ha davvero molte capacità di autorigenerarsi, se viene messo nelle condizioni di poterlo fare!

Ricordati che la nicotina è idrosolubile, per cui bevi molta acqua per facilitare la sua eliminazione, unendo una dieta ricca di fibre (frutta, verdura e alimenti integrali), ed utilizza le strategie che trovi in questo sito per affrontare l'astinenza.

Puoi chiedere ulteriori informazioni sull'astinenza e parlarne con il tuo Medico di Medicina Generale o con gli specialisti del [Centro Trattamento del Tabagismo](http://www.smettintempo.it).