



IL GUADAGNO DI SALUTE NEL TEMPO

Vale sempre la pena smettere?

Una delle convinzioni frequenti dei fumatori è che il danno già instaurato non sia più riparabile. Questa convinzione diventa spesso un motivo di ritardo e di titubanza nell'iniziare un programma di disassuefazione.

La ricerca ha invece ampiamente dimostrato che in assenza di patologie in atto smettere di fumare consente, in un certo lasso di tempo, di tornare ai livelli di rischio dei non fumatori. Qualora si fosse già verificato qualche danno, smettere rallenta o arresta comunque la progressione e il peggioramento della malattia ed evita l'insorgere di altre complicazioni legate al fumo.

Infine, la cessazione del fumo comporta un aumento dell'aspettativa di vita, che è tanto maggiore quanto prima si smette!

Brevissimo termine

- dopo **20 minuti** dall'ultima sigaretta si normalizza la pressione arteriosa
- dopo **8 ore** c'è la riduzione di circa metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue. Il livello di ossigeno torna normale
- dopo **24 ore** il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad autodepurarsi da muco e detriti
- dopo **48-72 ore** la nicotina viene eliminata. Il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile. Il respiro migliora sensibilmente.

Breve termine - da 2 a 12 settimane di astensione:

- si normalizza la temperatura cutanea delle mani e dei piedi
- migliora la circolazione
- la pelle ritorna più luminosa
- l'alito è più gradevole e l'odore complessivo diventa più piacevole.

Medio termine - da 3 mesi ai 12 mesi di astensione:

- migliora i problemi respiratori e diminuisce la tosse
- c'è la riduzione del rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

Lungo termine - dai 10 ai 15 anni di astensione:

- il rischio di tumore polmonare e di malattie cardiovascolari diventa paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.