

SALUTE AL FEMMINILE

Le donne europee hanno un'aspettativa di vita maggiore degli uomini, ma con l'avanzare dell'età tendono ad ammalarsi più spesso, aumentando l'incidenza per patologie croniche e per problemi mentali.

Il fumo, quale fattore di rischio per la salute, grava sull'incidenza del benessere femminile. Come?



Aumentando di 5 volte la progressione dell'arteriosclerosi, rispetto agli uomini che fumano la stessa quantità di sigarette al giorno.



Aumentando di 3 volte il rischio di morte nelle fumatrici per patologie causate dal tabacco come cancro del polmone, patologie polmonari croniche, cardiache o ictus.



Provoca un maggior rischio per fratture ossee (minore densità dell'osso).



Provoca più probabilità di sviluppare tumori della cervice uterina rispetto alle non fumatrici.

LIBERA DAL FUMO

Ogni momento è quello giusto per smettere di fumare perchè:

- Respiro meglio, sparisce la tosse e riduco la possibilità di ammalarmi di malattie respiratorie.
- La mia pelle diventa più luminosa, elastica e tonica, torno ad avere l'alito fresco e denti bianchi, inoltre ottengo una migliore irrorazione sanguigna periferica che significa nuovamente piedi e mani calde, maggior sensibilità ad odori e sapori e la scomparsa del senso di pesantezza alla testa al mattino.
- Aumento la mia resistenza fisica e la mia prontezza di riflessi.
- Guadagno maggior concentrazione e calma nella gestione della giornata
- Dormo meglio.
- La mia fertilità torna nella norma, ho meno rischi in gravidanza e durante il parto; il mio bambino non nascerà sottopeso; mi sentirò più tranquilla nell'allattamento al seno e lo farò vivere in un ambiente più protetto da malattie respiratorie, otiti, asma
- Potrò scegliere la pillola come metodo contraccettivo perchè non aumentano i rischi di eventi cardiocircolatori (trombosi, ictus)
- Aumento le mie prestazioni fisiche: sparisce il fiato corto
- Non anticipo la mia menopausa di un anno o due; posso, su indicazione medica, utilizzare una terapia ormonale sostitutiva (T.O.S.) come valido aiuto per alleviare i sintomi della menopausa (vampate di calore, eccessiva sudorazione, insonnia, ecc.)
- Dimezzo in 5-10 anni il rischio di sviluppare un tumore polmonare; dopo 10-15 anni il mio rischio di malattie cardiovascolari è come quello di chi non ha mai fumato.



DECIDERE DI SMETTERE AUMENTA LA FIDUCIA IN TE STESSA E RINFORZERÀ LA TUA AUTOSTIMA