

## *Tanti buoni motivi per smettere*

Ci sono tanti buoni motivi per smettere di fumare. Già dal momento in cui si abbandona la sigaretta i fattori di rischio iniziano gradualmente a diminuire:

**Dopo 20 minuti** dall'ultima sigaretta comincia a ridursi la costrizione dei vasi sanguigni provocata dalla nicotina

**Dopo 24 ore** la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi. Il monossido di carbonio si riduce.

**Dopo 48** si vedono i primi miglioramenti del gusto e dell'olfatto

**Dopo 72 ore** comincia a ridursi lo spasmo delle vie aeree e migliora la capacità polmonare

**Dopo 2-8 settimane** migliora la resistenza fisica, aumenta la produzione di muco da parte delle vie respiratorie, aumenta la resistenza alle infezioni respiratorie, si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca

**Dopo 5 anni** si riduce del 50% la probabilità di morire di cancro al polmone, paragonata a quella di continua a fumare 20 sigarette al dì. Si riduce fortemente il rischio di malattia cardiaca.

**Dopo 10-12 anni** le probabilità di morire per cancro al polmone o di altri tumori diventa uguale a quella dei non fumatori.