

Smettere di fumare: i benefici

Smettere di fumare migliora la qualità e la durata della tua vita.

Subito dopo la tua ultima sigaretta, il tuo corpo inizierà ad avvertire i benefici.



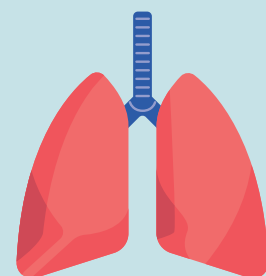
Scegli una maggiore fertilità

L'impatto negativo del fumo sulla fertilità maschile e femminile verrà invertito.⁵

Smettere di fumare

1
anno

24
ore



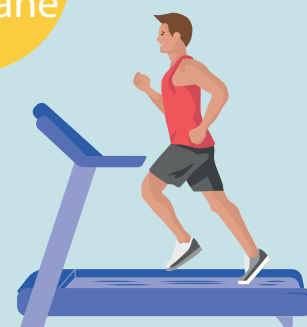
Scegli polmoni sani

I tuoi polmoni lavoreranno meglio.¹

9
mesi

2-12
settimane

1-2
mesi



Scegli di avere più energie

La tua circolazione sanguigna migliorerà, rendendo più facile fare attività fisica... questo ti darà anche più energia.²



Scegli di sentirti giovane

La tua pelle ringiovanirà – potresti dimostrare 13 anni di meno.⁴



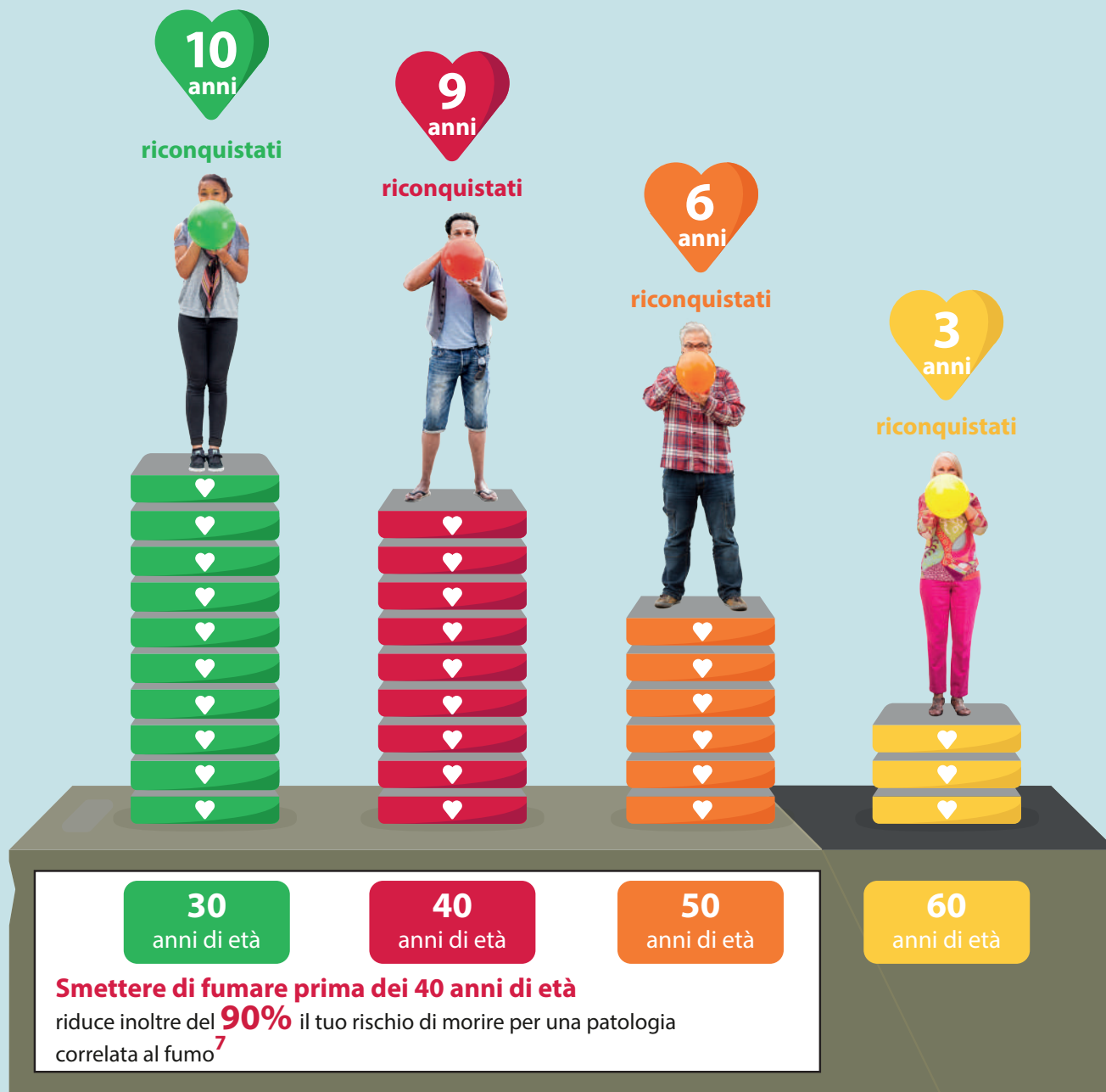
Scegli di tossire meno

Riduzione di tosse, espettorato e respiro sibilante.³

Scegli una vita più lunga

Quanti anni di vita è possibile riconquistare?

Anni di vita in più che si aggiungono alla tua aspettativa di vita se smetti di fumare a queste età.⁶



Fonti

1. Dipartimento della Sanità e dei Servizi umani degli Stati Uniti. *Le conseguenze del fumo sulla salute: Un rapporto del responsabile della salute pubblica*. 2. Dipartimento della Sanità e dei Servizi umani degli Stati Uniti. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004. ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004. 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



ERS ELF

Scopri di più su:
www.healthylungsforslife.org

Questo documento è stato redatto con lo scopo di aiutare i professionisti sanitari a spiegare i benefici che derivano dallo smettere di fumare ai loro pazienti. È stato redatto dal Comitato per il controllo del tabacco della European Respiratory Society (ERS) e dalla European Lung Foundation (ELF) nell'ambito della campagna Healthy Lungs for Life.