

### **Benefici dello smettere di fumare**

**Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

**Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

**Dopo 12 ore:** migliora il respiro.

**Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

**Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti.

**Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di energia fisica.

**Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

**Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

**Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

**Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.

*I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.*