

SCHEDA  
DIETOTERAPICA

# QUANTI I BENEFICI SE SMETTI DI FUMARE!



**DOPO 30 MINUTI** la frequenza cardiaca e la temperatura delle mani e dei piedi ritornano nella norma.

**DOPO 8 ORE** il tasso di anidride carbonica nel sangue ritorna a un livello fisiologico e si normalizza la concentrazione di ossigeno.

**DOPO 12 ORE** i polmoni iniziano a funzionare meglio.

**DOPO 1 GIORNO** diminuisce il monossido di carbonio nei polmoni e migliora la circolazione del sangue.

**DOPO 1 SETTIMANA** inizia a diminuire il rischio di attacco cardiaco, la nicotina viene eliminata dall'organismo e migliorano gusto, olfatto e alito. Capelli e denti sono più "puliti".

**DOPO UN MESE** si incrementa del 30% la funzionalità polmonare e aumenta l'energia fisica.

**DOPO 3-6 MESI** inizia a diminuire la tosse cronica e il peso tende a rientrare nella normalità.

**DOPO 1 ANNO** il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire 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.

**Esegui il test sul respiro (Spirometria)**

Fonte: Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Il consiglio del tuo farmacista



“**RICORDATI CHE  
Smettere di fumare  
non è mai troppo tardi.**”



**Integrazione consigliata:**

**Se hai tosse persistente,  
se hai fiato corto:**

**Mucoflu 300**

**Per un aiuto  
alle tue difese antiossidanti:**

**STIMUN-OX 800**



**FARMACIA SAN FRANCESCO**  
Dottori Daniele e Paolo Corte  
SAVONA

Tel. +39 019 800402  
[www.farmaciasanfrancesco.net](http://www.farmaciasanfrancesco.net)