

# Dieci consigli degli esperti per smettere di fumare



**Smettere di fumare è una sfida, ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci. Per dire "addio" al fumo segui alcuni semplici consigli degli esperti.**

- Smettere di fumare è possibile.
- Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti.
- I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana; informa amici e parenti perché possano supportare la tua decisione.
- Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici.
- Ricorda che non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili).
- Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, ridurre il consumo di zuccheri e grassi, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più.
- Se non riesci a smettere da solo parlane col tuo medico di famiglia.
- Un supporto specialistico e alcuni farmaci sono validi aiuti: il tuo medico può indirizzarti al più vicino centro Anti Tabacco.
- Le ricadute non devono scoraggiare: esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.
- Ricorda che non fumare ti arricchisce non solo in salute, ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Rivolgiti al **TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO 800 554 088**

dell'Istituto Superiore di Sanità, per avere una consulenza da parte di esperti.  
Il servizio è anonimo e gratuito  
ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.



*Ministero della Salute*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)