

# Smettere di fumare: i benefici per la salute

- Entro 20 minuti la frequenza cardiaca e la pressione del sangue si riducono.
- Entro 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue diminuisce e torna a livelli normali.
- Entro 2-12 settimane la circolazione del sangue migliora così come le funzioni polmonari.
- Entro 1-9 mesi diminuiscono la tosse e il respiro corto.
- Entro un anno il rischio di infarto diventa la metà di quello di un fumatore.
- Entro 5-15 anni il rischio di ictus diventa uguale a quello di un non fumatore.
- Entro 10 anni il rischio di tumore ai polmoni diminuisce fino alla metà e si riduce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, alla cervice uterina e al pancreas.
- Entro 15 anni il rischio di infarto diventa uguale a quello di un non fumatore.

## RICORDA CHE SMETTERE DI FUMARE

- **fa bene anche a chi ha già sviluppato malattie correlate al fumo!**
  - » Le persone che smettono di fumare dopo aver avuto un attacco cardiaco riducono del 50% la probabilità di avere un altro attacco.
- **riduce il rischio di impotenza, di avere difficoltà a concepire, di aborto spontaneo o di partorire bambini prematuri o con basso peso alla nascita.**

*Se smetti di fumare proteggi chi ami dal fumo passivo, riducendo ad esempio il rischio di molte malattie dei bambini da esposizione al fumo, quali malattie respiratorie, come l'asma, e infezioni alle orecchie (otiti).*

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)