

DAL MOMENTO CHE SI SPEGNE L'ULTIMA SIGARETTA, NEL CORPO COMINCIANO UNA SERIE DI CAMBIAMENTI CHE CONTINUANO PER ANNI

ENTRO 20 MINUTI

calano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa

ENTRO 8 ORE

aumenta il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 42 ORE

iniziano a migliorare olfatto e gusto
alito e capelli sono più puliti

ENTRO 72 ORE

il livello di monossido di carbonio scende quasi a zero
i bronchi si rilassano rendendo la respirazione più facile

ENTRO 2 SETTIMANE- 3 MESI

migliora la circolazione

ENTRO 6 MESI

migliorano tosse, congestione dei seni nasali,
stanchezza e fiato corto

E poi,

DOPO 1 ANNO

si dimezza la probabilità di avere un attacco di cuore

DOPO 5 ANNI

si dimezza la probabilità di ammalarsi di cancro della bocca,
gola e esofago

DOPO 5-15 ANNI

la probabilità di avere un ictus diviene uguale a quella
di un non fumatore

DOPO 10 ANNI

si dimezza la probabilità di morire di cancro polmonare

DOPO 15 ANNI

la probabilità di morire di un attacco di cuore ritorna uguale
a quello di una persona che non ha mai fumato