



# SCOMMETTI CHE SMETTI?

**PERCORSI DI GRUPPO PER TROVARE STRATEGIE UTILI PER  
RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO**

## FUMARE È UNA DIPENDENZA

**...ISCRIVITI AI NOSTRI CORSI**

**Dipartimento di Patologia  
delle Dipendenze - ASL CN2**

C.so M.Coppino, 46 - 12051 ALBA (CN)  
tel 0173-316210 - 316544

Orario per appuntamento:  
lunedì-venerdì 8.30 - 16.30

**Lilt - Delegazione di Alba**

Via S.Barbara, 4/1 - 12051 ALBA (CN)  
tel 0173-290720

lunedì-venerdì 9:00-12:00

[alba@legatumoricuneo.it](mailto:alba@legatumoricuneo.it)

**Lilt - Delegazione di Bra**

Via Magenta 47 - 12042 BRA (CN)  
Tel 0172-432575

lunedì-venerdì 9:00-12.00

[bra@legatumoricuneo.it](mailto:bra@legatumoricuneo.it)

## PERCHÉ SMETTERE?

**DOPO 30 MINUTI**

Frequenza cardiaca e temperatura di mani e piedi tornano nella norma

**DOPO 8 ORE**

Il tasso di anidride carbonica nel sangue ritorna a un livello fisiologico; 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

**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 1 MESE**

Si ha un incremento del 30% della funzionalità polmonare, con conseguente aumento di energia fisica

**DOPO 3 - 12 MESI**

Inizia a diminuire la tosse cronica. Il rischio di infarto è dimezzato ed 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 al polmone raggiunge quello dei NON fumatori

**DOPO 15 ANNI**

I principali indicatori di rischio sono tornati alla normalità