

# Smettere di fumare: i benefici

**Smettere di fumare migliora la qualità e la durata della tua vita.**

Subito dopo la tua ultima sigaretta, il tuo corpo inizierà ad avvertire i benefici.

Smettere di  
fumare

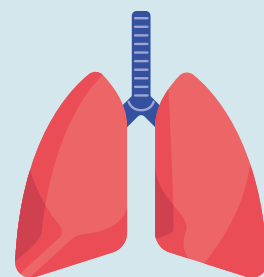


## Scegli una maggiore fertilità

L'impatto negativo del fumo sulla fertilità maschile e femminile verrà invertito.<sup>5</sup>

1  
anno

24  
ore



## Scegli polmoni sani

I tuoi polmoni lavoreranno meglio.<sup>1</sup>

9  
mesi

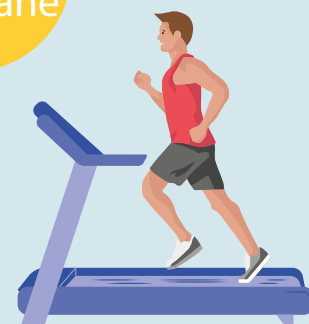
2-12  
settimane



## Scegli di sentirti giovane

La tua pelle ringiovanirà – potresti dimostrare 13 anni di meno.<sup>4</sup>

1-2  
mesi



## Scegli di avere più energie

La tua circolazione sanguigna migliorerà, rendendo più facile fare attività fisica... questo ti darà anche più energia.<sup>2</sup>



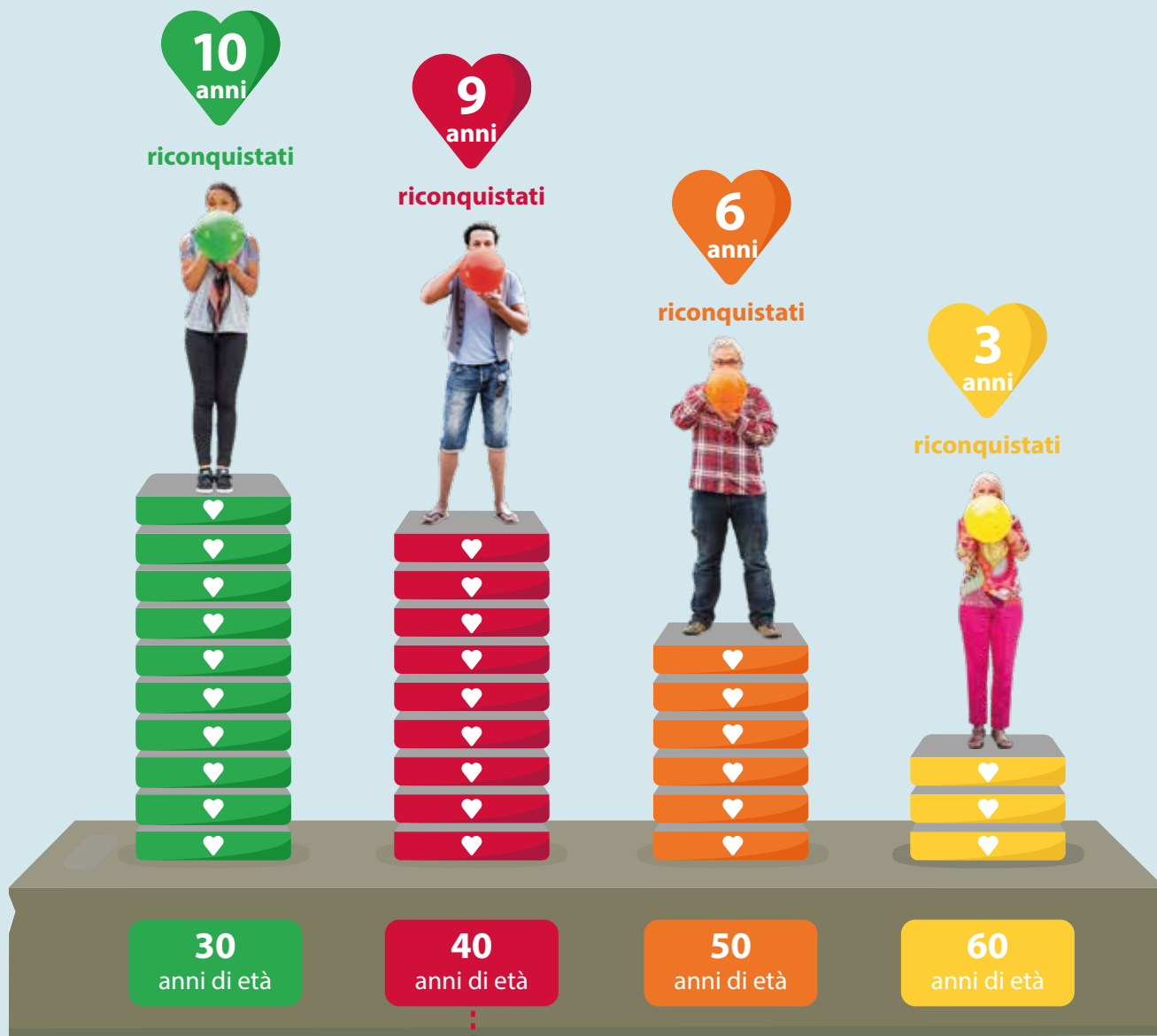
## Scegli di tossire meno

Riduzione di tosse, espettorato e respiro sibilante.<sup>3</sup>

# Scegli una vita più lunga

## Quanti anni di vita è possibile riconquistare?

Anni di vita in più che si aggiungono alla tua aspettativa di vita se smetti di fumare a queste età.<sup>6</sup>



Chiedi al tuo professionista sanitario di riferimento dove puoi trovare supporto per smettere di fumare.

#### Fonti

1. Dipartimento della Sanità e dei Servizi umani degli Stati Uniti. *Le conseguenze del fumo sulla salute: Un rapporto del responsabile della salute pubblica*. 2. Dipartimento della Sanità e dei Servizi umani degli Stati Uniti. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004



Scopri di più su:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Questo documento è stato redatto con lo scopo di aiutare i professionisti sanitari a spiegare i benefici che derivano dallo smettere di fumare ai loro pazienti. È stato redatto dal Comitato per il controllo del tabacco della European Respiratory Society (ERS) e dalla European Lung Foundation (ELF) nell'ambito della campagna Healthy Lungs for Life.