

# dai, spegni la



**Dopo 30 minuti** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano

**Dopo 8 ore** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue

**Dopo 12 ore** migliora il respiro

**Dopo 1 giorno** il monoossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione

**Dopo 1 settimana** migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti

**Dopo 1 mese** il polmone recupera fino al 30% della funzione respiratoria

**Dopo 3-6 mesi** diminuisce la tosse cronica; il peso tende a normalizzarsi

**Dopo 1 anno** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore

**Dopo 5 anni** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50%, quello di ictus è pari a quello di un non fumatore

**Dopo 10 anni** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

