



I Rischi Che Hai Corso



I Rischi che hai corso

Il fumo è la prima causa di morte evitabile al mondo ed è la principale causa di malattia e di morte nella maggior parte dei paesi occidentali.

È la principale causa di molte forme di cancro ed anche di malattie cardiache ed ictus.

Praticamente ogni organo del corpo è danneggiato dal fumo e questo è dovuto alle migliaia di sostanze chimiche (sì, sono migliaia), che sono presenti nel fumo di tabacco.

Come dimostrato dalle recenti ricerche scientifiche, molte di queste sostanze chimiche provocano il cancro e numerose altre patologie sono causate o aggravate dal fumo.

Malattie respiratorie come l'enfisema polmonare e la bronchite sono causate e/o peggiorate dal fumo.

Il fumo aumenta anche l'ipertensione (o pressione alta) ed i fumatori sono altresì i soggetti più esposti ad un attacco di cuore, rispetto coloro che non fumano.

Il deterioramento della capacità di respirare liberamente limita le prestazioni dei fumatori nello sport e in molte persone ha



come conseguenza negativa il radicarsi di uno stile di vita sedentario, che tende a determinare ulteriori problemi di salute ad esso correlati.

Ogni giorno che tu trascorri senza fumare è un altro passo in avanti nella direzione corretta. In questo modo, infatti, permetti ai diversi organi del tuo corpo, tra cui cuore e cervello, di non essere più esposti ad un pericolo costante, che ha come esito finale la morte.

Ancora complimenti per la tua scelta di libertà!

Il tuo Trainer Smetto**Semplice**