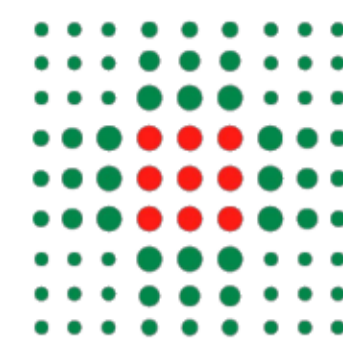




COSTRUIAMO SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025 DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara
DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA

Smettere di fumare: i benefici



20 min

si registra un abbassamento della frequenza cardiaca, che tenderà a normalizzarsi



12 ore

i livelli di monossido di carbonio diminuiscono, mentre aumentano quelli di ossigeno nel sangue



2-3 giorni

si recuperano le capacità di gusto e olfatto e migliora la capacità polmonare



1-9 mesi

le ciglia polmonari iniziano a ripararsi e diminuiscono in maniera significativa la tosse e il fiato corto



1-5 anni

si registra un calo del rischio di malattie cardiovascolari e diminuisce il rischio di infarto e di insorgenza di malattia neoplastica



15 anni

il rischio di malattia cardiovascolare, di bronchite cronica e di enfisema è pari a quello di un non fumatore



Attività fisica: i benefici



Aiuta a mantenere un peso corporeo sano



Abbassa la pressione sanguigna



Diminuisce il rischio di malattie cardiache



Riduce il rischio di diabete di tipo 2



Riduce il rischio di alcuni tipi di cancro



Aumenta la funzione e la forza muscolare



Migliora la salute e la forza ossee



Migliora il benessere psicologico e la salute mentale



Riduce il rischio di demenza

Per fare scelte sane e consapevoli...
LEGGERE L'ETICHETTA!



L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento.

QUANTI E QUALI NUTRIENTI

Leggi la dichiarazione nutrizionale per conoscere il contenuto nutrizionale di ciò che mangi.

