

# Pillola contraccettiva e tabacco



**Una miscela  
esplosiva!**

**Esistono metodi efficaci che  
aiutano a smettere di fumare**

## SMETTERE DI FUMARE SIGNIFICA

### AVERE

mestruazioni meno dolorose,  
meno emicranie e meno mal di  
testa;

### NONCHÉ

un aspetto più bello, una  
carnagione più chiara, capelli più  
lucenti e unghie meno fragili.

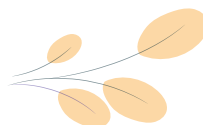


### Smettere di fumare è più facile se :

- **si ricorre a**  
sostituti della nicotina, farmaci,  
applicazione Stop-tabacco;
- **si consultano**  
medici, specialisti;
- **si tiene la mente occupata facendo**  
sport, attività creative o  
stimolanti;
- **si consumano**  
alimenti che producono  
dopamina: mandorle, noci, semi  
di chia, avena, uova, salmone,  
cacao.

### a mantenere la linea aiutano :

- **un'alimentazione equilibrata**  
più alimenti completi, frutta e  
verdura, meno grassi cattivi e  
zuccheri a rapido  
assorbimento;
- **un'attività fisica regolare**
- **un uso combinato di cerotti**  
alla nicotina e **sostituti ad**  
**azione rapida** per ridurre il  
bisogno di fumare.



Il tabacco aumenta gli effetti  
negativi della pillola combinata  
accrescendo il rischio di  
trombosi e di eventi cardiaci e  
cerebrali. Se smettere di  
fumare non è possibile, allora è  
meglio optare per una  
contraccezione senza ormoni  
o progestinica.



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

Per maggiori informazioni  
[www.psvalais.ch/tabacetpilule](http://www.psvalais.ch/tabacetpilule)

