



La dieta e il fumo

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La dieta e il fumo

§§§googlestart§§§

L'abitudine al **fumo** è un vizio che gli italiani stanno via via abbandonando. E' il risultato emerso da un'indagine del 2006 condotta da **Doxa** e **Istituto Superiore della Sanità (ISS)** . Il numero dei nostri fumatori è pari a 9 milioni, circa il 18,1% della popolazione, mentre, 4,4 milioni di persone, corrispondente al 36,3% degli attuali fumatori dichiara di avere fatto in passato dei tentativi concreti per smettere di fumare senza però esserci riuscito per un lasso di tempo notevole e duraturo.

Spesso la difficoltà nell'abbandonare il fumo, oltre ai fattori psicologici di evidente dipendenza, si nascondono cause ben diverse, come la **paura di ingrassare** .

La **nicotina**, un alcaloide facilmente assorbito dall'organismo che induce sul sistema nervoso e cardiovascolare dipendenza e altri effetti simili, è tra i maggiori responsabili del temuto aumento di peso. Questa sostanza, infatti, funziona da catalizzatore alimentare, nel senso che accelera le tappe del nostro metabolismo; perciò, chi fuma brucia un po' di calorie in più. Analoga all'azione provocata dalla **caffeina**, noto stimolante del metabolismo, la nicotina non si rassomiglia propriamente con l'aromatica caffeina. Infatti, il caffè ha un effetto transitorio, ed è tanto più stimolante quanto più il suo consumo è sporadico, altrimenti l'organismo si adatta alla sua presenza diminuendone l'efficacia. Al contrario, la nicotina accelera il metabolismo finché si ha l'abitudine al fumo e quando si smette, inevitabilmente, il metabolismo rallenta.



In più, la nicotina è causa di un'azione **anoressizzante** ; perciò, una volta abbandonate le sigarette, l'appetito, come risposta alla reazione di abbandono, aumenta.

Oltre alla nicotina, però, esiste anche un **fattore psicologico** che può contribuire all' **aumento di peso** e riguarda l'aspetto orale del fumo. §§§googlemean§§§ E' proprio l'abitudine orale che si fa sentire, e, come i bambini quando cercano ingenuamente il biberon, si avverte la necessità di sostituire la sigaretta con qualcos'altro, col rischio di mangiucchiare in continuazione, aumentando notevolmente ma gradualmente l'introito energetico.

Inoltre, secondo uno studio americano eseguito su ex fumatrici incallite (25 o più sigarette al giorno), crescevano, almeno del doppio, in peso rispetto alle fumatrici sporadiche o comunque meno incallite. Quindi, possiamo dedurre che i chili acquistati siano proporzionali al numero di sigarette fumate. Ovviamente, queste stime ricalcano l'atteggiamento riscontrato in generale, ma è da sottolineare che





molto dipende dalla variabilità individuale e dallo stile di vita condotto da ciascun soggetto.

Per evitare di ingrassare, bisognerebbe intervenire all'istante, senza aspettare di far passare quei due anni di pericolo per il nostro peso forma. Non appena il girovita comincia ad essere irriconoscibile, quando i pantaloni mettono alle "strette", è preferibile agire e non patire le pene dell'ago della bilancia! Senza eseguire una vera e propria [dieta](#) dimagrante, è consigliabile stare accorti e ricorrere ad una serie di piccoli accorgimenti, limitando, cioè, l'apporto energetico ma senza dover rinunciare ai piaceri ghiotti della cucina. Per aiutare il metabolismo giornaliero, ad esempio, bisogna cercare di dividere il regime alimentare in più pasti giornalieri con almeno tre spuntini a base di frutta; fare sorta di materiale a basso o nullo contenuto energetico, come [acqua](#), caramelle o chewing-gum senza [zucchero](#), verdure tagliate a pezzettini, gallette di [riso](#) e così via; scegliere gli alimenti limitando i **grassi** e le **proteine animali**, preferibilmente provenienti da [pesce](#) o da formaggi magri, a favore degli alimenti vegetali, quali cereali integrali, legumi, e le solite cinque porzioni tra frutta e verdura di stagione. È infatti importante garantirsi l' **apporto vitaminico** e di **minerali** contenute nei vegetali, che consentono all'organismo un'azione [antiossidante](#) (il fumo è un potente ossidante, causa di radicali liberi) e depurativa.

Controindicativo risulta essere la costrizione nel voler ridurre le calorie escludendo totalmente i **carboidrati** forniti da pasta, pane, e cereali. L'importanza dei [carboidrati](#) è di notevole importanza in quanto consentono la produzione di **serotonina**, il neurotrasmettitore responsabile del controllo dell'umore, regolante il senso di [benessere](#), contrasta fame nervosa e **depressione**. I carboidrati integrali contengono sostanze preziose per il cervello e l'umore, come la **vitamina B**. In più, il contenuto di [fibre](#) dei cereali integrali aiuta la **funzionalità intestinale**: l'astinenza da nicotina può infatti causare un po' di **stipsi**. Ecco alcune regole d'oro per assumere un corretto atteggiamento alimentare:

- preferire a dolciumi, alcol e cibi ricchi di [grassi](#) (non necessari ai fini nutrizionali) frutta e verdura fresche. Evitare cotture pesanti come le frittiture preferendo quelle leggere (piastra, vapore ecc.);
- consumare cibi a basso contenuto calorico, o caramelle e gomme senza [zucchero](#) e bere molta acqua, specie quando si ha voglia di spuntini dolci;
- durante i pasti mangiare con tranquillità, lentamente, il senso di sazietà insorge dopo almeno un quarto d'ora;
- praticare un po' di attività fisica, camminando almeno 30 minuti al giorno a passo svelto. Se possibile, allenarsi in qualsiasi attività sportiva per più di due ore alla settimana.

Qualche giorno prima e qualche giorno dopo aver smesso di fumare, tenere una sorta di diario alimentare, per controllare se ci sono state modifiche, se si mangia di più, e di che cosa eventualmente si abusa.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

