

ALIMENTAZIONE

HAI SMESSO DI FUMARE? OCCHIO A NON INGRASSARE



Riconoscere i danni del fumo

Durante la combustione della sigaretta vengono sprigionate più di 4000 sostanze chimiche deleterie per il nostro organismo, ad esempio sostanze irritanti come l'acroleina, la formaldeide, gli ossidi di azoto, ma anche catrame, ossido di carbonio e ovviamente nicotina. Per questo motivo il **fumo** rappresenta uno dei principali fattori di rischio nell'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, ma soprattutto è la prima causa di "morte evitabile" in quanto possiamo autonomamente, e in qualsiasi momento, decidere di rinunciare alla sigaretta. Inoltre fumare azzerava le scorte di **vitamina C** presenti nell'organismo, uno degli **antiossidanti** più importanti per la salute poiché estremamente efficace contro i **radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Il nostro fabbisogno quotidiano di acido ascorbico (vitamina C) è di circa 60 mg, ma ogni sigaretta ne elimina ben 20 mg: bastano quindi tre o quattro sigarette al giorno per ridurre drasticamente questa essenziale vitamina.

Quando si smette di fumare si va poi generalmente incontro a problemi legati alla salute sia dal punto di vista più prettamente fisico, come l'aumento di peso corporeo, sia dal punto di vista psicologico poiché l'effetto dell'assenza di nicotina può provocare disturbi dell'umore, dall'ansia a stati di depressione.

La dieta che aiuta l'ex fumatore a combattere l'ansia e la depressione

Le ricadute sono purtroppo assai frequenti per le persone che smettono di fumare, in parte legate alla dipendenza fisica creata dalla nicotina e in parte connesse a quella psicologica: la gestualità correlata alla sigaretta, il rapporto di convivialità e appartenenza a un determinato "gruppo" che si instaura tra chi ha il vizio del fumo sono tutti fattori che vanno a incidere negativamente sull'umore dell'ex fumatore, facendolo uscire dalla sua *comfort zone* e inserendolo in un contesto nuovo, sconosciuto, che potrebbe provocare condizioni di ansia, **depressione**, o che può diminuire la forza di volontà necessaria per smettere di fumare.

La corretta ed **equilibrata alimentazione** è alla base della prevenzione di molte malattie, anche quelle correlate all'umore, e aiuta il fumatore sia quando fuma, sia quando smette di fumare. In entrambi i casi può essere utile seguire il programma di **Calorie&Menu**, in quanto permette di calcolare quante calorie bisogna assumere ogni giorno e fornisce menu settimanali personalizzati ed equilibrati in macro e micronutrienti, oltre a un piano di attività fisica adatto alle reali capacità dell'utente che utilizza l'App.

La dieta che aiuta l'ex fumatore a non ingrassare

Una delle complicazioni più diffuse che si verifica in seguito all'abbandono del fumo è rappresentata dall'aumento di peso corporeo. Come mai si riscontra questo effetto collaterale? La nicotina è definita una sostanza anoressizzante in quanto il suo meccanismo d'azione stimola il centro della sazietà e inibisce quello della fame, entrambi presenti dell'ipotalamo, e pertanto favorisce il dimagrimento. Proprio per questo motivo quando si elimina la nicotina si avverte più fame, di conseguenza si mangia di più ed è molto comune registrare una rapida **crescita di peso**. Inoltre bisogna tenere conto del fatto che il fumo, così come il mangiare, è un tipo di gratificazione: rinunciando alla nicotina si tenderà più facilmente a spostarsi sul cibo per sopperire all'assenza di tale sostanza e, così facendo, si possono acquisire chili di troppo sempre difficili da smaltire, basti pensare che una persona di peso normale per dimagrire un solo chilo deve fare circa 12 ore di jogging. Sostituire la voglia di fumare con il consumo di alimenti spesso anche poco sani, ricchi di **grassi** e **zuccheri** aggiunti, porterà inevitabilmente ad avere fame più spesso e sarà quindi molto più facile eccedere con le calorie. Per rimanere in salute e perdere i chili in eccesso, gli ex fumatori di peso normale dovranno rispettare il proprio **bilancio energetico**, ovvero introdurre tante calorie quante se ne consumano, seguendo il più possibile una dieta variata ed equilibrata e facendo una regolare attività fisica; mentre coloro che sono già sovrappeso dovranno mangiare meno di quello che consumano e combattere maggiormente la fame. In ogni caso, è importante equilibrare correttamente la provenienza di energia da macronutrienti:

- Il 58% deve provenire dai **carboidrati**;
- Il 26% dai grassi;
- Il 16% dalle **proteine**.

È fondamentale rispettare anche la quantità dei micronutrienti, fondamentali perché il metabolismo funzioni bene:

- Ogni giorno bisogna consumare 3 **porzioni** di **verdure** preferibilmente crude e 2-3 **frutti** di stagione, poiché rappresentano ricche fonti di **vitamine**, **sali minerali**, antiossidanti e **fibra** indispensabili per il benessere dell'organismo.

È importante anche mantenere un buon livello di idratazione sia per favorire l'eliminazione delle tossine, del catarro dai polmoni, prodotte dal fumo nell'organismo, sia per promuovere il trasporto delle sostanze nutritive e migliorare la funzionalità cognitiva, renale, digestiva, ma anche della pelle, dell'apparato cardiovascolare e muscolo scheletrico.

È buona regola abituarsi a bere almeno 8 bicchieri di **acqua** al giorno, ma vanno bene anche tisane e infusi non zuccherati per coloro che hanno difficoltà a bere acqua durante la giornata.

In particolare gli infusi a base di malva, verbena, finocchio e ortica possono essere d'aiuto nell'eliminazione delle scorie.

Consigli pratici per l'ex fumatore

- Non tutti sanno che la pianta di tabacco fa parte della specie vegetale delle Solanacee, pertanto consumare vegetali appartenenti a questa famiglia può aiutare a contrastare la voglia di fumare e ad aumentare il senso di sazietà: consuma peperoni e pomodori crudi, melanzane, ma anche patate e aromi come il **peperoncino**;
- un altro alimento che può aumentare il senso di sazietà è il Grana Padano DOP poiché è ricco di proteine ad alto valore biologico composte da aminoacidi essenziali, in particolare la leucina, che contrastano la perdita di massa magra metabolicamente attiva durante il calo di peso e riducono il senso di fame. Consumare ogni giorno 25 g di Grana Padano DOP può essere d'aiuto per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l'altro, o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali.
- la frutta secca a guscio può invece aiutare a combattere il calo dell'umore connesso alla mancanza di

nicotina. Mangiare un pugno al giorno di **noci**, nocciole o mandorle è un ottimo metodo non solo per spezzare la fame con uno spuntino gustoso, ma anche per favorire la salute dell'organismo grazie alla presenza di nutrienti protettivi come sali minerali e vitamine essenziali, ma soprattutto di acidi grassi polinsaturi Omega 3, anche detti "grassi buoni", che agevolano la trasmissione neuronale.

- fare 5 pasti al giorno (colazione, **spuntino**, pranzo, merenda e cena), privilegiando alimenti a ridotto consumo calorico: limitare i cibi grassi come i fritti, gli intingoli ed evitare il *junk food*;
- aumentare il consumo di acqua e bevande non zuccherate, sia per mantenere una corretta idratazione e sia come meccanismo per smorzare la fame, mentre è importante ridurre il consumo di alcolici;
- ridurre l'assunzione di dolci;
- se si sente la necessità di sgranocchiare qualcosa fuori dall'orario dei 5 pasti principali, prediligere frutta o verdura fresche;
- concedersi ciò che piace purché si tratti di piccole quantità; alimentare il senso di privazione può indurre prima o poi all'abbuffata;
- evitare bevande a base di caffeina ed eccitanti, in particolare la sera;
- aumentare l'attività fisica.

L'attività fisica dell'ex fumatore

È importante che a un corretto regime alimentare sia affiancata anche una regolare **attività fisica**, poiché da tempo numerosi studi hanno evidenziato che l'esercizio fisico stimola la produzione di molecole che favoriscono il **buon umore**, come le endorfine o la serotonina, un ormone neurotrasmettitore che migliora lo stato di serenità. L'attività fisica contrasta direttamente anche lo stress perché riduce il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione. Non è un caso, infatti, che molti studi epidemiologici abbiano evidenziato un rischio maggiore di ansia e depressione nelle persone sedentarie, nelle quali si riscontrano livelli più elevati di cortisolo nel sangue e una minore produzione di endorfine, oltre che una capacità più bassa di captare la serotonina. Oltre a ciò, l'attività fisica rafforza l'apparato muscolo-scheletrico, aumenta il dispendio calorico favorendo così il calo di peso e ha un'azione modellante e tonificante sul corpo.

Nel caso degli ex fumatori fare una regolare attività motoria è ancora più utile, poiché facilita l'eliminazione delle tossine prodotte dal fumo che si sono accumulate nell'organismo grazie all'aumento della circolazione sanguigna e, per quanto concerne gli sport di squadra, favorisce anche la socialità. L'ideale sarebbe svolgere 300 minuti di attività fisica alla settimana, 150 minuti il minimo indispensabile, scegliendo tra attività motorie di tipo **aerobico** come camminare, correre, andare in bicicletta oppure sport di squadra come il **calcio**, la pallacanestro, così come ballare.

I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare, tuttavia i danni non si cancellano in un sol giorno e un opportuno programma alimentare accompagnato da una regolare attività fisica possono essere utili strumenti per limitare i danni causati dal fumo e contrastare la dipendenza da nicotina.