

STILE DI VITA

FUMO E PESO: DOMANDE E RISPOSTE



Da un certo punto di vista, è vero che fumare “fa dimagrire”, come spesso si sente dire. **La nicotina, infatti, è una sostanza anoressizzante** in quanto il suo meccanismo d'azione stimola il centro della sazietà e inibisce quello della fame, entrambi presenti nell'ipotalamo del nostro cervello, per questo può favorire il dimagrimento. Ecco perché, quando si **smette di fumare**, molto spesso **si prende qualche chilo**, ma **non sempre accade** e, soprattutto, **si può evitare**. L'aumento di peso non deve però essere una giustificazione per non rinunciare al vizio del fumo, dobbiamo considerare infatti anche i **danni inizialmente “non visibili”** che il fumo di sigaretta produce sul nostro corpo: **tumore ai polmoni, leucemia, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), ictus, patologie del cuore e infarto**, solo per citarne alcuni tra i più importanti. Se smettessi di fumare, è certo che ingrasserei? È possibile invece dimagrire? Cosa succede al tuo cuore e ai tuoi polmoni quando smetti di fumare? Cosa devi fare per non ingrassare? Continua a leggere l'articolo per conoscere le risposte a tutti i tuoi dubbi su fumo e peso.

Smetto di fumare. Ingrasserò sicuramente?

No, non tutti aumentano di peso dopo aver smesso di fumare. Molti studi dimostrano infatti che, sebbene la maggior parte delle persone aumenti di peso dopo aver smesso di fumare, **il numero di chilogrammi in più sulla bilancia è molto variabile**: può andare da +1 kg a casi estremi, ma rari sono i casi in cui si prendono più di 10 chili.

- In media, gli **uomini ingrassano di circa 3 kg**, mentre **le donne di circa 4 kg**.
- L'aumento di peso avviene generalmente **nei primi 1-3 anni dopo aver smesso di fumare** ed è seguito da un notevole **dimagrimento**, fino ad arrivare al peso corporeo che si aveva 7 anni prima di smettere.
- Non tutti ingrassano dopo aver rinunciato alle sigarette: **il 16-21% dei fumatori perde peso, anziché ingrassare, dopo aver smesso di fumare!**

Perché alcune persone ingrassano e altre dimagriscono?

Le ragioni per la grande variabilità di peso osservata tra chi smette di fumare sono dovute ai diversi meccanismi che entrano in gioco una volta che si è abbandonato il pacchetto di sigarette. Come detto, la nicotina è considerata **una sostanza anoressizzante**, ma è poco chiaro se ciò sia dovuto ai suoi effetti diretti sul sistema nervoso centrale. L'inalazione di nicotina è associata a una **riduzione di appetito e di peso**, ma il vero meccanismo che produce questo effetto è ancora poco chiaro.

- Alcuni studi suggeriscono che la riduzione dell'appetito sia dovuta a un effetto della nicotina su alcune sostanze coinvolte nella regolazione dell'appetito, tra cui il **neuropeptide Y** e il **pro-opiomelanocortina**. Il primo è prodotto dall'ipotalamo ed interviene **nella regolazione dell'assunzione di cibo e dell'accumulo di grasso**; il secondo, invece, è un precursore di altre **sostanze che agiscono nella regolazione dell'appetito**.
- Anche gli effetti della nicotina sul metabolismo sono abbastanza controversi e poco chiari. Si pensa spesso che la nicotina **aumenti il metabolismo** e quindi le calorie che bruciamo: in realtà, **l'aumento di peso dopo aver perso l'abitudine al fumo dipende soprattutto da noi stessi**. L'assenza di nicotina fa riscoprire i sapori e gli odori del cibo e quindi **ne aumenta il desiderio**. Inoltre, molte persone tendono a **confondere il desiderio di nicotina con la fame** e/o a **sostituire il gesto di portare la sigaretta alla bocca con quello di portare del cibo alla bocca**. Non a caso, colui che quando smette di fumare inizia a praticare regolarmente **attività fisica** e a seguire **un'alimentazione equilibrata**, è colui che **meno probabilmente riprenderà a fumare**.

Il sovrappeso non è comunque un fattore di rischio cardiovascolare?

Molte persone si chiedono: "Ma se smettendo di fumare dovessi prendere peso, il sovrappeso non è comunque un fattore di rischio per la salute? Tanto vale continuare a fumare!". **NO!** Sia il fumo che **il sovrappeso** sono dei fattori di rischio per molte malattie cardiovascolari, tuttavia, studi scientifici hanno dimostrato che **i benefici dovuti allo smettere di fumare sono superiori rispetto ai rischi connessi all'eventuale aumento di peso**. Chi smette di fumare ha infatti una **riduzione significativa del rischio di morte**, indipendentemente dal cambiamento di peso dopo aver rinunciato alle sigarette.

- **Smettere di fumare riduce notevolmente il rischio di mortalità per tutte le cause**, per malattie cardiovascolari e per tumore polmonare in primis. Ricorda che anche **una sola sigaretta al giorno aumenta del 50% il rischio di infarto!**
- **Smettere di fumare riduce il rischio di coagulazione del sangue** (formazione di coaguli di sangue che possono causare trombosi, ictus, infarto o altri problemi ischemici).
Riduce la fisiologica progressione dell'aterosclerosi, la malattia dei vasi arteriosi che ne riduce l'ampiezza causando quindi infarto o ictus o altri problemi ischemici.
Riduce il rischio di aritmie e morte improvvisa.
A livello polmonare, smettere di fumare **riduce il rischio di tumore, di broncopneumopatia cronica e di infezioni polmonari**.
Riduce il rischio di ben 12 tipi di tumori: leucemia mieloide acuta (tumore del sangue), tumore all'intestino, ai polmoni, alla cervice uterina, al colon e al retto (intestino), all'esofago, ai reni, al fegato, alla cavità orale, alla laringe, alla faringe e allo stomaco.
- Quando smetti di fumare, già dopo 20 minuti potrai sentire **la tua frequenza cardiaca ridursi**, dopo qualche giorno **la pelle sarà più lucida e i tuoi denti più bianchi**. Dopo 2- 4 due settimane, **la tua circolazione migliora e sentirai i tuoi polmoni respirare più profondamente**, vedrai ridursi **la tosse e la mancanza di fiato**; dopo un anno, **il rischio di infarto si riduce drasticamente**, dopo 5 anni quello di **tumore nella cavità orale e gola si riduce del 50%**

Come posso evitare di ingrassare dopo aver smesso di fumare?

Il desiderio di una sigaretta, di solito, dura 3-5 minuti. Quindi, **devi solo riuscire a resistere pochi minuti!** In questo tempo, puoi bere piccoli sorsi di **acqua** o masticare una chewing gum senza zuccheri aggiunti (solo se non soffri di problemi digestivi come **reflusso** o **meteorismo** e senza abusarne).

Ecco cosa puoi fare per smettere di fumare:

1. **Dedica del tempo alla sana attività fisica** in sostituzione di quello che utilizzeresti per fumare (es. fai una passeggiata, vai a fare le commissioni in bicicletta, ecc.).
2. **Programma la tua spesa in anticipo**: fai una lista di cibi sani e nutrienti e compra solo quelli elencati, come **frutta e verdura di stagione, legumi, pesce fresco, carni magre, latte e formaggi** come Grana Padano DOP. Questo formaggio, oltre ad essere **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, apporta **tante proteine ad alto valore biologico** (che contengono i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali come B2 e B12** e anche **antiossidanti**, come **vitamina A, zinco e selenio**, che ti aiutano a combattere i danni dei **radicali liberi** sprigionati dal fumo di sigaretta. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** se vuoi **ricevere gratuitamente menù stagionali ricchi di antiossidanti e alimenti protettivi** per aiutarti a smaltire le tossine del fumo.
3. **Non arrivare affamato/a ai pasti**, fai sempre **due spuntini** durante la giornata.
4. **Dormi bene**: la mancanza di sonno fa aumentare di peso.
5. **Fai attenzione a ciò che bevi**: **vino, birra superalcolici**, bevande zuccherate come cola, aranciata, tè freddi e **succhi di frutta**, se assunti in quantità eccessive, si trasformano in kg in più!
6. **Mangia per le calorie che realmente consumi**. Sai quante calorie dovresti assumere ogni giorno? Rispettare il **proprio bilancio energetico** è importante per non ingrassare. Se vuoi calcolare le tue calorie giornaliere ed **ottenere gratis 4 gustosi menu pensati per te**, iscriviti a **Calorie & Menu della Salute**. Troverai anche un piano di attività fisica, che accompagna la dieta, adatto alle tue capacità e possibilità.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca