Sfatiamo il mito che smettere di fumare faccia ingrassare, dipende tutto da noi!

Dott.ssa Paola Marotta
FarmacistaBiologaNutrizionista
#menochilipiùsorrisi
WWW.MENOCHILIPIUSORRISI.IT

È opinione diffusa che smettendo di fumare si aumenta di peso. Questo perché si attenua l'esigenza della sigaretta con "cibo spazzatura" come ad esempio caramelle, snack. Tutto ciò avviene in quanto colui che sta lottando per staccarsi da codesta dipendenza, crede che tenendo pedissequamente qualcosa tra i denti automaticamente non arriverà il desiderio della sigaretta tra le labbra. Agendo in questo modo, il potenziale ex fumatore, andrà incontro all'accumulo di chili e quindi, ad un affaticamento dell'intero organismo. Ecco perché c'è bisogno di professionisti per prevenire l'aumento di peso. Andiamo ora a capire meglio cosa avviene nel momento in cui si affronta questa importante sfida: **la nicotina, contenuta nel tabacco, che è la causa della dipendenza, ha un notevole impatto sull'appetito. Infatti inganna il nostro corpo dandoci senso di sazietà. Quindi è chiaramente una questione chimica!** Liberandoci finalmente di questa mortale dipendenza dalla sigaretta avremo un picco del senso di fame. **Il fumo altera la percezione autentica dei sapori di conseguenza si riscopriranno nuovi gusti e ciò potrebbe portare l'ex fumatore ad esagerare con il cibo.** Avere le mani impegnate è necessario per chi era abitato alla presenza di 20/30 sigarette al giorno, quindi un altro fattore che poterà cibo alla nostra bocca come meccanismo di difesa è proprio quello di impiegare le dita mangiando. Malgrado ciò che abbiamo detto è possibile smettete di fumare senza ingrassare. **La prima componente da avere durante questo periodo di svolta per la propria vita è essere seguiti da professionisti**, come già detto in precedenza. Inoltre con dei pratici consigli fin da subito possiamo mettere in pratica soluzioni che non faranno aumentare di peso: bisogna prendersi cura del proprio intestino, la mancanza di nicotina fa impigrire la motilità intestinale appunto. Come?

1) Mangiando cibo integrale;
2) verdura in quantità;
3) due kiwi prima di cena;
4) assumendo probiotici come ad esempio il kefir importante per depurare il colon e stimolarlo.

Ci saranno degli attacchi di fame, inutile negarlo. Bensì si possono attenuare mangiando alimenti ricchi di fibra alimentare ovvero verdure e alimenti integrali. Fondamentali le tisane che hanno una forte azione depurativa ed in questa fase il corpo ne ha estrema necessità. Dobbiamo liberarci da un accumulo di tossine che infiammano i tessuti e causano chili di troppo. Prediligete le tisane profumate in quanto l'olfatto ne sarà "catturato" . Ansia e stress anche provocano accumulo di tossine. Prima venivano placate, ingannevolmente, con l'accensione di una sigaretta. **Ora piuttosto che sostituire la sigaretta con abitudini non sane, come ad esempio ricorrere troppo spesso a "cibo spazzatura", che ci porteranno a diventare obesi con conseguenze gravi altresì per la nostra salute, iniziamo a sgranocchiare sano.** La fame dopo i pasti possiamo combatterla e attenuarla con la "croccantezza" dei cibi: finocchi, carote, cetrioli, sedano. **Le verdure croccanti che implicano una masticazione lunga e consistente daranno input al cervello di sazietà. Anche tenere la bocca impegnata con un bastoncino di liquirizia ha di certo la sua valenza, sempre che non si soffra di ipertensione; oppure caramelle gommose ma senza zucchero.**

Infine ci sono delle strategie da adottare anche durante i pasti:

COLAZIONE
Evitare caffè richiama nicotina e quindi il desiderio di fumo, sostituiamolo con un Tè, spremuta d'arancia o centrifuga.

DOPO PRANZO
Evitare caffè per lo stesso motivo citato prima e scegliamo un infuso al finocchio, che ha attività depurativa e antinfiammatoria quindi ci aiuterà a sgonfiarci. Possiamo bere anche acqua tiepida con succo di limone e pepe nero, digestivo eccellente.
La voglia di dolce può essere "ingannata" mordicchiando un pezzetto di zenzero non candito.

DOPO CENA
Evitare liquori o super alcolici che vengono associati dal cervello immediatamente alla sigaretta, bensì sforziamoci di prendere una sana abitudine: assumere una tisana rilassante, oppure un bicchiere di latte con un cucchiaio di fiocchi d'avena e una spolverata di cacao amaro. Così facendo avremo il pieno di triptofano, sostanza utile per rilassarci e dormire bene.

Il Risultato di queste strategie?
Non solo non accumuleremo peso ma riusciremo addirittura a perderne in caso di bisogno, oltre che abbandonare finalmente un maledetto vizio nocivo per la nostra salute.