

Alimentazione

Altri sintomi
Che cosa fare
contro tosse, cefalea
e stitichezza

Oltre al peso, i potenziali ex fumatori sono preoccupati della possibile comparsa di tosse, cefalea e stitichezza. «Studi recenti hanno evidenziato come l'eliminazione, fino alla scomparsa della tosse, del consumo di latte animale e latticini possa aiutare. Questi prodotti possono, infatti, favorire la formazione di muco a livello di bronchi, faringe e naso ed è preferibile consumare in questo periodo yogurt bianchi naturali di soia non zuccherati o kefir da bevande

vegetali o da acqua. Inoltre, limitare i cibi grassi, le frittate e i condimenti come il burro perché sono irritanti per le mucose polmonari», raccomanda Villarini. «Per la cefalea, gli alimenti "detonatori" sono i formaggi stagionati e i latticini, le carni conservate, il vino, la birra e il cioccolato. Occhio anche agli sbalzi glicemici, tipici di quando si mangiano alimenti lavorati con farine raffinate, e a saltare un pasto, fattori che possono favorire il mal di testa. Contro la stipsi, infine, cibi ricchi di fibre».

Fumo: quali sono i cibi che aiutano a smettere

Nonostante il timore di ingrassare sia una delle paure più comuni che blocca i potenziali ex tabagisti, mangiare sano è uno dei migliori metodi «naturali» per riuscire a liberarsi dalla dipendenza

di **Anna Fregonara**

Dura da 2 a 6 minuti l'attacco di fame nervosa che arriva quando l'astinenza da nicotina genera il desiderio di assumere qualche cosa di compensatorio che dia piacere. Quell'attacco (*craving*) è una fame che arriva dal cervello e che chi vuole smettere di fumare conosce bene. Spinge a cercare cibi ad alta presenza di zuccheri, grassi e calorie che danno all'istante - ma l'effetto dura poco - piacere favorendo la produzione di ormoni antistress.

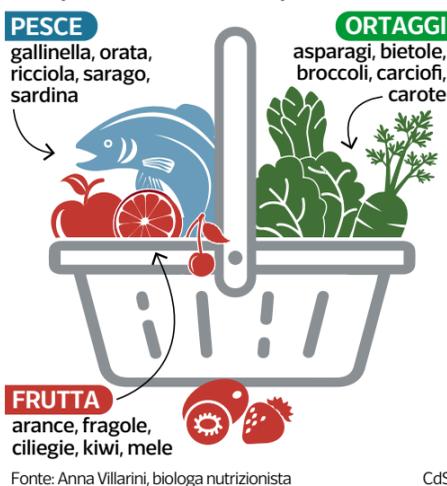
«Un modo per compensare il bisogno di nicotina, sostanza che riduce l'appetito e stimola i neurotrasmettitori del piacere e della gratificazione scatenandone dipendenza, è quindi ricavare piacere da altre fonti meno dannose», spiega Roberto Boffi, responsabile della Pneumologia e direttore del Centro Antifumo dell'Istituto Tumori di Milano, autore del libro «Smetti di fumare con gusto» (Sperling & Kupfer) assieme ad Anna Villarini, biologa nutrizionista, Lorella Beretta, giornalista, e con le ricette dello chef Cesare Battisti. «Nonostante il timore di ingrassare sia una delle paure più comuni che blocca i potenziali ex fumato-

e kiwi contrasta quell'effetto giallognolo della pelle tipico di molti fumatori e migliora la respirazione perché aiuta ad assorbire il ferro che è addetto al trasporto di ossigeno nel sangue. Il betacarotene dei cibi giallo-arancioni, come albicocche e carote, è il precursore della vitamina A fondamentale per la riparazione dei tessuti».

Frutta secca

«La frutta secca, oltre ad avere grassi insaturi "buoni" preziosi per il cuore, ha proteine ricche di arginina: è un aminoacido presente nella muscolatura vascolare che favorisce la formazione di ossido nitrico utile a regolare la pres-

La spesa antifumo di primavera



sione arteriosa. Inoltre, grazie a vitamina E e manganese la frutta secca svolge un'azione antiossidante mentre la presenza di magnesio in anacardi e mandorle aiuta a ridurre il senso di ansia. Massimo 30 g al giorno».

Cereali integrali

«I cereali integrali hanno meno calorie rispetto a quelli raffinati perché al peso del prodotto concorrono anche le fibre che l'intestino non è capace di utilizzare per produrre energia. Proprio le fibre, molto presenti anche in frutta e verdura, danno sazietà e nutrono i microrganismi "buoni" del nostro microbiota intestinale contribuendo a ri-

Il libro



● «Smetti di fumare con gusto» di Anna Villarini, Roberto Boffi, Lorella Beretta con le ricette di Cesare Battisti Sperling & Kupfer P. 256; E. 9,99

durre l'infiammazione dell'organismo».

Legumi

«Sono particolarmente ricchi di fibre e proteine. In particolare, ceci e fagioli contengono triptofano che oltre a favorire la sintesi di serotonina, un ormone che regola l'umore, migliora qualità del sonno e senso di sazietà».

Pesce

«I grassi "buoni" omega 3 del pesce hanno proprietà antinfiammatorie e proteggono il sistema cardiovascolare. Secondo una ricerca condotta in Israele è più facile smettere di fumare se si fa un bel carico di questi grassi attraverso il cibo. La loro carenza limiterebbe la comunicazione tra i neuroni nelle aree coinvolte nel piacere che giocano un ruolo essenziale nello stimolare la volontà di dire basta».

Acqua

«L'acqua va tenuta sempre a portata di mano: vanno bene anche gli infusi non zuccherati e tisane. Quelli a base di cannella, rodiola e fave di cacao, per esempio, riducono il desiderio di dolce e la fame nervosa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il meccanismo

L'astinenza da nicotina scatena veri e propri attacchi compensatori di fame nervosa

ri, mangiare sano è uno dei migliori metodi "naturali" antifumo. Aiuta a "togliersi quella voglia" e a contrastare i danni da fumo che sono principalmente di due tipi: infiammatori e dovuti allo stress ossidativo da radicali liberi. Fumare, infatti, è la prima causa di morte prematura per cancro ai polmoni».

In tavola

Una sigaretta si fuma in circa quattro minuti, significa che per altrettanti minuti l'ex fumatore, per non accenderse una, avrà il desiderio di masticare qualche cosa. Ma che cosa? «Non esistono superfood miracolosi antifumo. Il segreto è variare i cibi di stagione, perché hanno il massimo di nutrienti alleati nell'aiutare a riparare i danni da fumo, e scegliere alimenti sani che contrastino i sintomi da astinenza da nicotina. È importante includere anche 150 minuti di attività aerobica a settimana», aggiunge Anna Villarini.

Ecco, con l'aiuto dell'esperta, come l'alimentazione sana agisce sull'organismo.

Frutta e verdura

«Gli antiossidanti aiutano le cellule a proteggersi dai radicali liberi mentre altri fitocomposti sono utili a far smaltire le sostanze tossiche, come quelle respirate attraverso il fumo di sigaretta. Cipolle, cipollotti, porri e scalogno sono antinfiammatori come spezie, erbe aromatiche e olio extravergine di oliva. La vitamina C di agrumi, lattuga

COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL[®] ACT PLUS forte**
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus Forte[®] grazie alla sua formula con Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo, Octacosanolo e Caigua interviene nel metabolismo del colesterolo. Il Coleus favorisce la regolare pressione arteriosa e il Guggul favorisce il metabolismo dei lipidi.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a 13,90€



OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Colesterol Act Plus Forte è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

La mappa dei centri

Dove trovare assistenza specialistica

Il 31 maggio si celebra la Giornata mondiale senza tabacco. «Non esiste un metodo infallibile per smettere, perché non esiste un metodo valido per tutti», dice Boffi. «Anche chi fuma poche sigarette al giorno oppure le e-cig, specie se con nicotina, va considerato fumatore. In media, fumare accorcia di almeno 10 anni l'aspettativa di vita. Per smettere ciascuno deve trovare la propria motivazione, la ricaduta può capitare. Oltre la metà dei fumatori ha tentato almeno una volta a smettere e non ce l'ha fatta. Bisogna saper accettare limiti e debolezze e ripartire senza sentirsi soli. Per questo può essere d'aiuto rivolgersi a centri antifumo (qui la mappa geolocalizzata: smettodifumare.iss.it/it) per ricevere un'assistenza personalizzata psicologica e farmacologica. Ci sono però risultati raggiungibili da tutti gli ex fumatori: entro 30 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa si riduce; entro 3 mesi il cuore inizia a funzionare meglio; dopo 10-15 anni è come non avere mai fumato».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA