

Le regole d'oro per smettere di fumare e non ingrassare

Autore: francesca

Data: 08 Aprile 2010



Smettere di fumare ha numerosi benefici estetici: permette di avere una pelle più sana, luminosa e giovane, rende i capelli più forti e lucidi, [protegge il bianco dei denti](#) e ci aiuta a [prevenire e a combattere più efficacemente gli inestetismi della cellulite](#).

E se per perseverare nel vizio del fumo ancora vi aggrappate all'idea che smettere di fumare faccia ingrassare, ora non avete più scuse. Qui infatti vi sveliamo [alcuni utili consigli per smettere di fumare e non ingrassare](#).

- Purtroppo è vero: la nicotina contenuta nelle sigarette funziona sul nostro corpo come uno spezza fame. Chi smette di fumare probabilmente avrà più appetito, ma non per questo sarà costretto ad ingrassare.

- **Basta seguire una semplice dieta anti fumo**, ovvero privilegiare il consumo di frutta e verdura e cercare di limitare gli alimenti più calorici, soprattutto fuori pasto.
- Non cercate comunque di seguire una dieta drastica, sarebbe molto difficile in un periodo delicato come quello dello stop al fumo, e vi metterebbe di malumore stimolando ulteriormente la fame nervosa. **Non abolite i carboidrati dall'alimentazione**; pasta e pane infatti stimolano il rilascio della serotonina, il cosiddetto ormone del benessere, che agirà in modo positivo sul vostro umore facendovi sentire bene nonostante l'assenza del fumo.
- **Cercate di mangiare lentamente**, vi sentirete sazi anche mangiando meno.
- Spesso chi smette di fumare sente comunque il bisogno di tenere fra le labbra qualcosa al posto della sigaretta. Evitate però lecca lecca o caramelle che a lungo andare vi faranno ingrassare.
- **Privilegiate invece alimenti a basso contenuto calorico** come frutta, verdura cruda o al massimo chewing-gum senza zucchero.
- **Limitate il caffè e le bibite a base di caffeina**, non solo vi renderebbero più nervosi ma spesso sono anche bevande zuccherate e quindi caloriche. Privilegiate invece infusi e tisane rilassanti, meglio se dolcificati con il miele.
- **Evitate il consumo eccessivo di alcolici**, sono bevande molto caloriche e, sotto il loro effetto euforizzante, potrete cedere alla tentazione di accendervi una sigaretta.
- **Fate più movimento fisico**: è un ottimo modo per rilassarvi e per tenere impegnata la mente quando vi viene voglia di fumare. Inoltre con un po' di ginnastica terrete il peso sotto controllo con meno fatica.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/le-regole-doro-per-smettere-di-fumare-e-non-ingrassare/>

Generato il 01/05/2025