

Cibi per fumatori, ecco gli alimenti che non dovrebbero mancare a chi fuma

Autore: cinziaR

Data: 07 Agosto 2018

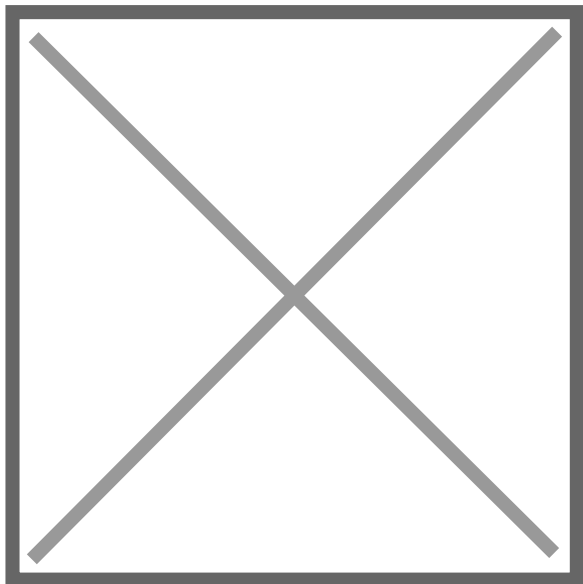


Si intendono come **cibi per fumatori** quegli alimenti che stimolano le cellule e gli organi vitali a rigenerarsi, proteggendoli dai danni del fumo.

Il fumo, infatti, come è noto, danneggia gravemente la salute, può provocare malattie cardiovascolari e respiratorie e, non per ultimo, il cancro al polmone. Con il fumo, poi, polmoni e arterie inglobano una enorme quantità di sostanze tossiche che il cibo giusto può aiutare a smaltire.

Ovviamente la soluzione migliore sarebbe smettere immediatamente di fumare, ma sappiamo bene quanto questo sia difficile e come non sempre ci si riesca. Quale dovrebbe essere allora una sana alimentazione che possa quanto meno aiutare a depurare ove possibile il corpo dal fumo e contenere i suoi danni?

In merito ciò si stanno portando avanti importanti ed interessanti studi per ricercare cibi depurativi e protettivi e che possano arginare i danni del fumo sulla salute. All'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano, ad esempio, la dottoressa **Lucilla Titta**, biologa nutrizionista, coordina il progetto *SmartFood*, un programma di ricerca sul rapporto tra gli alimenti e la nostra salute. Con questo studio si stanno individuando diverse sostanze, contenute maggiormente in frutta e verdura, particolarmente benefiche per i fumatori: *“Tutte queste sostanze, che nel nostro programma di ricerca abbiamo definito smart – dice la Dott.ssa Titta- sono in grado non solo di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule, ma pure di accendere il gene della longevità e di inibire la proliferazione delle cellule tumorali”*.



Quali sono queste sostanze e in **quali cibi per fumatori** sono contenute?

Cibi con carotenoidi. I carotenoidi sono i precursori della vitamina A, hanno potente azione antiossidante e sono presenti soprattutto nei prodotti di colore arancione e rosa. A questo gruppo appartengono melone, anguria e albicocche, che sono quindi **cibi per fumatori** che non dovrebbero mancare nella dieta di chi fuma.

Cibi ricchi di vitamina C. Questi cibi servono per reintegrare la vitamina C che il fumo distrugge una volta entrato nel nostro organismo. Essa è contenuta notoriamente in tutti i frutti e le verdure rosse, arancioni e gialle, soprattutto crude e fresche. I fumatori quindi devono consumare regolarmente pomodori, arance, limoni, peperoni, peperoncini freschi, broccoletti, porri ed erbe aromatiche fresche.

Cibi ricchi di quercetina. Questa sostanza è un altro ottimo antiossidante che il team della nutrizionista Titta ha individuato come utile per la protezione del corpo dai radicali liberi e i danni del fumo. Di questa sostanza sono ricchissime le mele, importantissimo **cibo per fumatori**, così come anche la loro buccia. Una buona quantità di quercetina è anche contenuta in capperi, levistico, tè, cipolle, uva rossa, agrumi, broccoli e frutti di bosco.

Cibi che contengono il resveratrolo. E' ormai accertata la funzione di questa sostanza per la protezione delle alte vie respiratorie danneggiate appunto dal fumo di sigaretta e in quanto nemica dello stress ossidativo causato dal fumo. I **cibi per fumatori** che contengono resveratrolo sono l'uva, il succo d'uva, cioccolato e vino.

Cibi con fisetina. Recentemente si sta studiando come questa sostanza, che è per l'esattezza un flavonolo, agisca su importanti "bersagli molecolari" che sono causa del carcinoma polmonare, di

altri tumori e dell'[Alzheimer](#). La fisetina è contenuta in gran parte nelle fragole, ma anche nelle mele, nei cetrioli e nei cachi.

Cibi ricchi di antocianine. Si tratta del pigmento rosso-blu di tantissimi frutti e fiori che devono essere alla base dell'**alimentazione dei fumatori** in quanto ripuliscono le arterie dalle tossine del fumo e hanno un potente effetto *anti-aging*. I [fumatori dovrebbero consumare in quantità](#) ciliegie, mirtilli, prugne nere, cavolo nero, barbabietola, asparagi, piselli, pere, patate, sambuco e frutti di bosco.

Quali sono, invece, gli alimenti da non mettere in tavola per un fumatore? In generale, chi fuma dovrebbe evitare o limitare alimenti pesanti per l'organismo come gli alcolici e i cibi ricchi di grassi saturi, zucchero e sale. Bandite quindi le fritture e le grigliate che tra l'altro sviluppano, come risaputo, sostanze tossiche e cancerogene.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/cibi-per-fumatori-ecco-gli-alimenti-che-non-dovrebbero-mancare-a-chi-fuma/>

Generato il 18/04/2026