

Hai smesso di fumare? Occhio a non ingrassare

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

vitamina.

Quando si smette di fumare si va poi generalmente incontro a problemi legati alla salute sia dal punto di vista più prettamente fisico, come l'aumento di peso corporeo, sia dal punto di vista psicologico poiché l'effetto dell'assenza di nicotina può provocare disturbi dell'umore, dall'ansia a stati di depressione.

La dieta che aiuta l'ex fumatore a combattere l'ansia e la depressione

Le ricadute sono purtroppo assai frequenti per le persone che smettono di fumare, in parte legate alla dipendenza fisica creata dalla nicotina e in parte connesse a quella psicologica: la gestualità correlata alla sigaretta, il rapporto di convivialità e appartenenza a un

determinato “gruppo” che si instaura tra chi ha il vizio del fumo sono tutti fattori che vanno a incidere negativamente sull’umore dell’ex fumatore, facendolo uscire dalla sua *comfort zone* e inserendolo in un contesto nuovo, sconosciuto, che potrebbe provocare condizioni di ansia, **depressione**, o che può diminuire la forza di volontà necessaria per smettere di fumare.

La corretta ed **equilibrata alimentazione** è alla base della prevenzione di molte malattie, anche quelle correlate all’umore, e aiuta il fumatore sia quando fuma, sia quando smette di fumare. In entrambi i casi può essere utile seguire il programma di **Calorie&Menu**, in quanto permette di calcolare quante calorie bisogna assumere ogni giorno e fornisce menu settimanali personalizzati ed equilibrati in macro e micronutrienti, oltre a un piano di attività fisica adatto alle reali capacità dell’utente che utilizza l’App.

La dieta che aiuta l’ex fumatore a **non ingrassare**

Una delle complicazioni più diffuse che si verifica in seguito all’abbandono del fumo è rappresentata dall’aumento di peso, come



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

durante il calo di peso e riducono il senso di fame. Consumare ogni giorno 25 g di Grana Padano DOP può essere d’aiuto per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l’altro, o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali.

- la frutta secca a guscio può invece aiutare a combattere il calo dell’umore connesso alla mancanza di nicotina. Mangiare un pugno al giorno di **noci**, nocciole o mandorle è un ottimo metodo non solo per spezzare la fame con uno spuntino gustoso, ma anche per favorire la salute dell’organismo grazie alla presenza di nutrienti protettivi come sali minerali e vitamine essenziali, ma soprattutto di acidi grassi polinsaturi Omega 3, anche detti “grassi buoni”, che agevolano la trasmissione neuronale.
- fare 5 pasti al giorno (colazione, **spuntino**, pranzo, merenda e cena), privilegiando alimenti a ridotto consumo calorico: limitare i cibi grassi come i fritti, gli intingoli ed evitare il *junk food*;

- aumentare il consumo di acqua e bevande non zuccherate, sia per mantenere una corretta idratazione e sia come meccanismo per smorzare la fame, mentre è importante ridurre il consumo di alcolici;
- ridurre l'assunzione di dolci;
- se si sente la necessità di sgranocchiare qualcosa fuori dall'orario dei 5 pasti principali, prediligere frutta o verdura fresche;
- concedersi ciò che piace purché si tratti di piccole quantità; alimentare il senso di privazione può indurre prima o poi all'abbuffata;
- evitare bevande a base di caffeina ed eccitanti, in particolare la sera;
- aumentare l'attività fisica.

L'attività fisica dell'ex fumatore



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

Leggi anche

{article-slider}