

# Fumo e peso: domande e risposte

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

**Smetto di fumare. Ingrasserò sicuramente?**

**Perché alcune persone ingrassano e altre dimagriscono?**

**Il sovrappeso non è comunque un fattore di rischio cardiovascolare?**

**Come posso evitare di ingrassare dopo aver smesso di fumare?**

**Leggi anche**

Da un certo punto di vista, è vero che fumare “fa dimagrire”, come spesso si sente dire. **La nicotina**, infatti, **è una sostanza anoressizzante** in quanto il suo meccanismo d’azione stimola il centro della sazietà e inibisce quello della fame, entrambi presenti nell’ipotalamo del nostro cervello, per questo può favorire il dimagrimento. Ecco perché, quando si **smette di fumare**, molto spesso **si prende qualche chilo**, ma **non sempre accade** e, soprattutto, **si può evitare**. L’aumento di peso non deve però essere una giustificazione per non rinunciare al vizio del fumo, dobbiamo considerare infatti anche **i danni inizialmente “non visibili”** che il fumo di sigaretta produce sul nostro corpo: **tumore ai polmoni, leucemia, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), ictus, patologie del cuore e infarto**, solo per citarne alcuni tra i più importanti. Se smettessi di fumare, è certo che ingrasserei? È possibile invece dimagrire? Cosa succede al tuo cuore e ai tuoi polmoni quando smetti di fumare? Cosa devi fare per non ingrassare? Continua a leggere l’articolo per conoscere le risposte a tutti i tuoi dubbi su fumo e peso.

## Smetto di fumare. Ingrasserò sicuramente?

**No**, non tutti aumentano di peso dopo aver smesso di fumare. Molti studi dimostrano infatti che, sebbene la maggior parte delle persone aumenti di peso dopo aver smesso di fumare, **il numero di chilogrammi in più sulla bilancia è molto variabile**: può andare da +1 kg a casi estremi, ma rari sono i casi in cui si prendono più di 10 chili.

- In media, gli **uomini ingrassano di circa 3 kg**, mentre **le donne di circa 4 kg**.
- L’aumento di peso avviene generalmente **nei primi 1-3 anni dopo aver smesso di fumare** ed è seguito da un notevole **dimagrimento**, fino ad arrivare al peso corporeo che si aveva 7 anni prima di smettere.
- Non tutti ingrassano dopo aver rinunciato alle sigarette: il **16-21% dei fumatori perde peso, anziché ingrassare, dopo aver smesso di fumare!**

## Perché alcune persone ingrassano e altre dimagriscono?

Le ragioni per la grande variabilità di peso osservata tra chi smette di fumare sono dovute ai diversi meccanismi che entrano in gioco una volta che si è abbandonato il pacchetto di sigarette. Come detto, la nicotina è considerata **una sostanza anoressizzante**, ma è poco chiaro se ciò sia dovuto ai suoi effetti diretti sul sistema nervoso centrale. L'inalazione di nicotina è associata a una **riduzione di appetito e di peso**, ma il vero meccanismo che produce questo effetto è ancora poco chiaro.

- Alcuni studi suggeriscono che la riduzione dell'appetito sia dovuta a un effetto della nicotina su alcune sostanze coinvolte nella regolazione dell'appetito, tra cui il **neuropeptide Y** e il **pro-opiomelanocortina**. Il primo è prodotto dall'ipotalamo ed interviene **nella regolazione dell'assunzione di cibo e dell'accumulo di grasso**; il secondo, invece, è un precursore di altre **sostanze che agiscono nella regolazione dell'appetito**.
- Anche gli effetti della nicotina sul metabolismo sono abbastanza controversi e poco chiari. Si pensa spesso che la nicotina **amenti il metabolismo** e quindi le calorie che bruciamo: in realtà, **l'aumento di peso dopo aver perso l'abitudine al fumo dipende soprattutto da noi stessi**. L'assenza di nicotina fa riscoprire i sapori e gli odori del cibo e quindi **ne aumenta il desiderio**. Inoltre, molte persone tendono a **confondere il desiderio di nicotina con la fame** e/o a **sostituire il gesto di portare la sigaretta alla bocca con quello di portare del cibo alla bocca**. Non a caso, colui che quando smette di fumare inizia a praticare regolarmente **attività fisica** e a seguire **un'alimentazione equilibrata**, è colui che **meno probabilmente riprenderà a fumare**.

## Il sovrappeso non è comunque un fattore di rischio cardiovascolare?

Molte persone si chiedono: “Ma se smettendo di fumare dovessi prendere peso, il sovrappeso non è comunque un fattore di rischio per la salute? Tanto vale continuare a fumare!”. **NO!** Sia il fumo che **il sovrappeso** sono dei fattori di rischio per molte malattie cardiovascolari, tuttavia, studi scientifici hanno dimostrato che **i benefici dovuti allo smettere di fumare sono superiori rispetto ai rischi connessi all'eventuale aumento di peso**. Chi smette di fumare ha infatti una **riduzione significativa del rischio di morte**, indipendentemente dal cambiamento di peso dopo aver rinunciato alle sigarette.

- **Smettere di fumare riduce notevolmente il rischio di mortalità per tutte le cause**, per malattie cardiovascolari e per tumore polmonare in primis. Ricorda che anche **una sola sigaretta al giorno aumenta del 50% il rischio di infarto!**
- **Smettere di fumare riduce il rischio di coagulazione del sangue** (formazione di coaguli di sangue che possono causare trombosi, ictus, infarto o altri problemi ischemici).

**Riduce la fisiologica progressione dell'aterosclerosi**, la malattia dei vasi arteriosi che ne riduce l'ampiezza causando quindi infarto o ictus o altri problemi ischemici.

**Riduce il rischio di aritmie e morte improvvisa.**

A livello polmonare, smettere di fumare **riduce il rischio di tumore, di broncopneumopatia cronica e di infezioni polmonari**.

**Riduce il rischio di ben 12 tipi di tumori**: leucemia mieloide acuta (tumore del sangue), tumore all'intestino, ai polmoni, alla cervice uterina, al colon e al retto (intestino), all'esofago, ai reni, al fegato, alla cavità orale, alla laringe, alla faringe e allo stomaco.

- Quando smetti di fumare, già dopo 20 minuti potrai sentire **la tua frequenza cardiaca ridursi**, dopo qualche giorno **la pelle sarà più lucida** e **i tuoi denti più bianchi**. Dopo 2- 4 due settimane, **la tua circolazione migliora e sentirai i tuoi polmoni respirare più profondamente**, vedrai **ridursi la tosse e la mancanza di fiato**; dopo un anno, **il rischio di infarto si riduce drasticamente**, dopo 5 anni quello di **tumore nella cavità orale e gola si riduce del 50%**

## Come posso evitare di ingrassare dopo aver smesso di fumare?

Il desiderio di una sigaretta, di solito, dura 3-5 minuti. Quindi, **devi solo riuscire a resistere pochi minuti!** In questo tempo, puoi bere piccoli sorsi di **acqua** o masticare una chewing gum senza zuccheri aggiunti (solo se non soffri di problemi digestivi come **reflusso** o **meteorismo** e senza abusarne).

**Ecco cosa puoi fare per smettere di fumare:**

1. **Dedica del tempo alla sana attività fisica** in sostituzione di quello che utilizzaresti per fumare (es. fai una passeggiata, vai a fare le commissioni in bicicletta, ecc.).

2. **Programma la tua spesa in anticipo**: fai una lista di cibi sani e nutrienti e compra solo quelli elencati, come **frutta e verdura di stagione, legumi, pesce fresco, carni magre, latte e formaggi** come Grana Padano DOP. Questo formaggio, oltre ad essere **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, apporta **tante proteine ad alto valore biologico** (che contengono i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali come B2 e B12** e anche **antiossidanti**, come **vitamina A, zinco e selenio**, che ti aiutano a combattere i danni dei **radicali liberi** sprigionati dal fumo di sigaretta. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** se vuoi **ricevere gratuitamente menù stagionali ricchi di antiossidanti e alimenti protettivi** per aiutarti a smaltire le tossine del fumo.
3. **Non arrivare affamato/a ai pasti**, fai sempre **due spuntini** durante la giornata.
4. **Dormi bene**: la mancanza di sonno fa aumentare di peso.
5. **Fai attenzione a ciò che bevi: vino, birra superalcolici**, bevande zuccherate come cola, aranciata, tè freddi e **succhi di frutta**, se assunti in quantità eccessive, si trasformano in kg in più!
6. **Mangia per le calorie che realmente consumi**. Sai quante calorie dovresti assumere ogni giorno? Rispettare il **proprio bilancio energetico** è importante per non ingrassare. Se vuoi calcolare le tue calorie giornaliere ed **ottenere gratis 4 gustosi menu pensati per te**, iscriviti a **Calorie & Menu della Salute**. Troverai anche un piano di attività fisica, che accompagna la dieta, adatto alle tue capacità e possibilità.

#### **Collaborazione scientifica:**

**Dott.ssa Silvia Castelletti**, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca

## Leggi anche

{article-slider}

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.