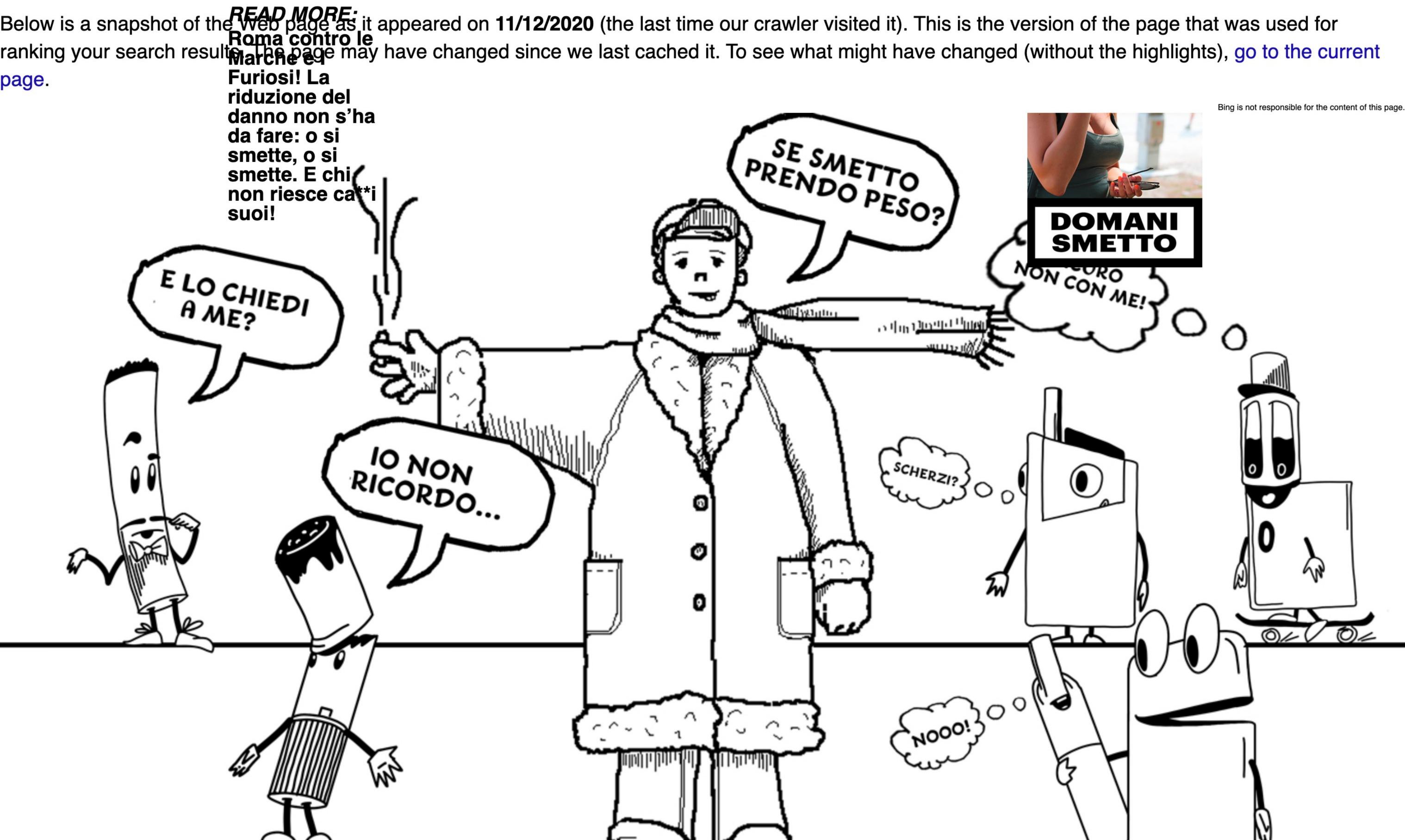
You have reached the cached bage for https://www.ifuriosi.it/smettere-di-fumare-fa-veramente-ingrassare/



Smettere di fumare fa veramente ingrassare?

#appetito #ingrassare #riscaldatoreditabacco #sigarettaelettronica #smetteredifumare #tabacco alternative Non c'è nessun meccanismo automatico che associ l'aumento di peso all'abbandono delle sigarette. Il rischio però c'è, e per fortuna anche i rimedi!

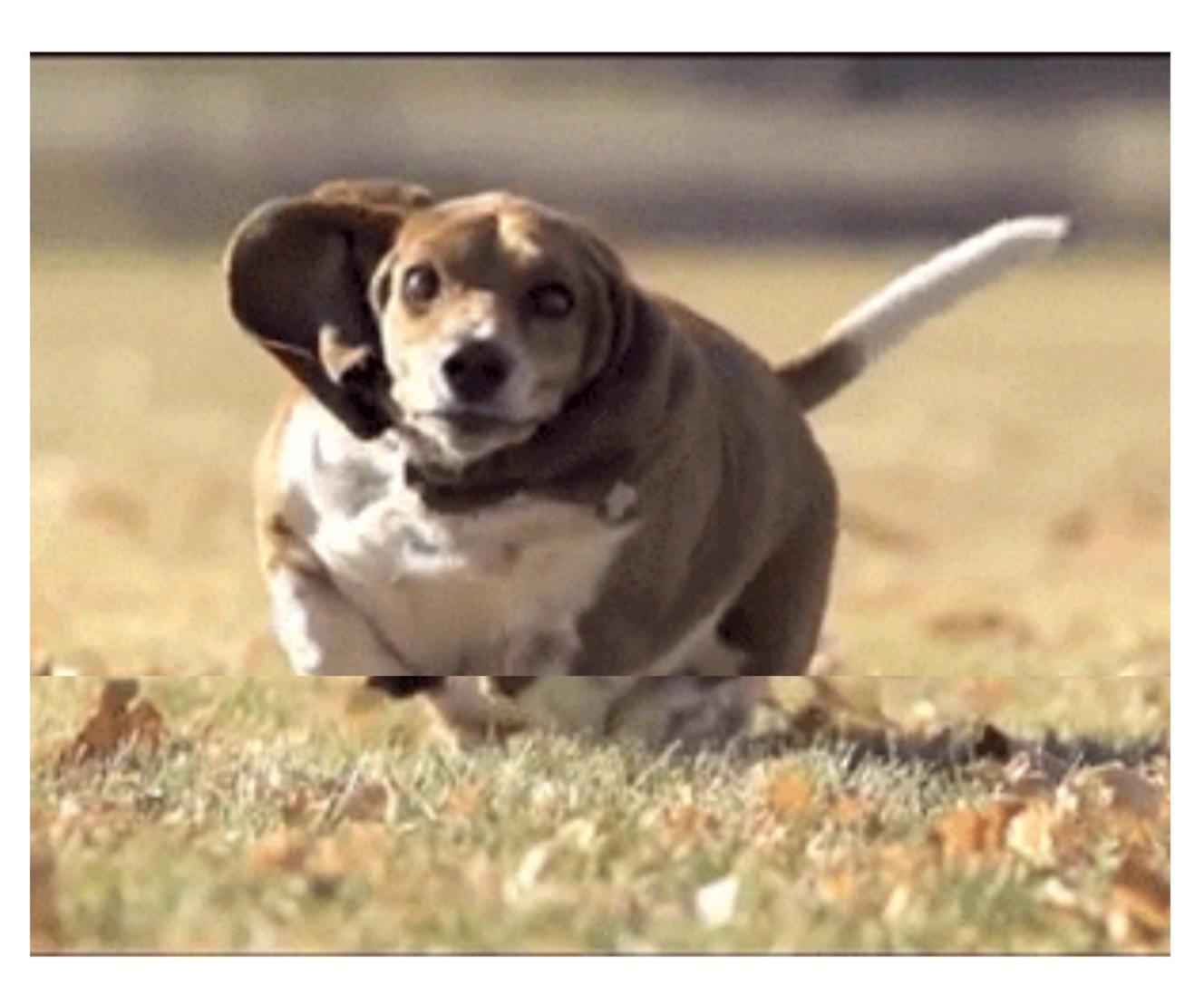
Data: 19 Dic 2019 Testi di I Illustrazioni

Ma è vero che smettere di fumare fa ingrassare? Quante volte noi **fumatori** ci siamo raccontati questa storiella per non provarci nemmeno, eh? Ecco cerchiamo di fare un po' di chiarezza sull'argomento, a maggior ragione adesso che siamo nel bel mezzo delle feste natalizie e di chili di troppo faremmo tranquillamente a meno.

Smettere di fumare fa ingrassare?

Sgombriamo subito il campo dai dubbi e dai luoghi comuni: non c'è nessun meccanismo automatico che associ l'aumento di peso all'abbandono delle **sigarette**. Però è anche vero che in media chi smette di fumare rischia di prendere in media qualcosa come 4 kg nelle prime settimane. Questo succede per due ragioni precise: da una parte **smettere di fumare** comporta un accumulo di circa 200 calorie al giorno che tendono a rallentare il metabolismo, dall'altra la mancanza di tabacco stimola l'appetito.

Quindi la cosa migliore da fare sarebbe rivolgersi a un centro anti-fumo o da uno specialista che possa seguirci nella fase più critica rappresentata dalle prime settimane. E inoltre non bisogna sottovalutare l'aiuto che potrebbero offrire le <u>sigarette</u> elettroniche o i riscaldatori di tabacco, come alternative per smettere di fumare. Ci sono però numerose accortezze che possiamo usare da soli, per provare a smettere di fumare e contemporaneamente tenere sotto controllo il peso.



Spuntini fuori orari: nemico n. 1! Il rischio maggiore è farsi trovare impreparati dai morsi violenti

della fame e in quei casi mettere sotto i denti la prima cosa che capiti a tiro. Niente di più sbagliato, è proprio questa la causa principale dell'ingrassamento in chi smette di fumare. Arrivate preparati: portatevi a lavoro, all'università, o dovunque vi troviate degli spuntini sani, composti da frutta e verdura cruda! Così facendo limiterete l'apporto calorico, placando l'appetito.

Occhio alla forchetta Durante i pasti non esagerate e preferite una alimentazione

bilanciata composta da cereali integrali, verdure crude e cotte, legumi e frutta. Evitate o limitate i dolci almeno per le prime settimane, così come le bibite zuccherate (beh, quelle sarebbe da eliminarle per sempre). Poco caffè, se ce la fate! E mangiate anche più lentamente rispetto al solito, così vi saziate prima di volervi mangiare tutto il contenuto del frigo!



Per prevenire l'ingrassamento o evitarlo del tutto, non sarebbe

male nemmeno dedicare 30 minuti della vostra giornata all'attività sportiva: non immaginatevi per forza a sudare in palestra con gli scaldamuscoli! Basta una bella camminata a passo svelto o, se proprio vogliamo esagerare, una mezz'oretta di corsa. Ripetiamo insieme

Detto ciò, ripetiamolo ad alta voce: smettere di fumare non fa ingrassare automaticamente (così come riprendere a fumare non

fa assolutamente dimagrire: non fatevi venire questa brillante idea, perché avreste vanificato qualsiasi sforzo!). E i benefici (già visibili dopo i primi 20 minuti!) per chi smette sono assai maggiori dei sacrifici per arrivare a questo traguardo! E voi ci avete mai provato? Raccontateci le vostre esperienze! **△** 0 ♥ 0

Condividi il post (f) (9)



" Indangana