

COME RENDERE LA TUA ALIMENTAZIONE UN'ALLEATA DURANTE IL PROCESSO DI DISASSUEFAZIONE DAL FUMO:

5 suggerimenti per nutrire il corpo,
regolarizzare la fame e la sazietà
e prevenire l'aumento di peso



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

IL TEMA DEL PESO

Un **aumento ponderale** dopo la cessazione del fumo è comune, e non dipende da variazioni nel metabolismo, ma dal fatto che il cibo può diventare una forma di compensazione emotiva in assenza delle gestualità del fumo.

Inoltre, l'attivazione del sistema della ricompensa cerebrale può spingerti verso alimenti ad alto contenuto calorico per ritrovare quella gratificazione che prima era data dalla nicotina.

BILANCIA I PIATTI

Il Piatto del Mangiar Sano è una guida visiva, validata, che si concentra sulla qualità e sulla proporzione dei nutrienti nel singolo pasto.

Il piatto prevede:

- metà del volume occupata da **ortaggi, fonte di fibre**, alternando le varietà e i colori;
- un quarto di **cereali e tuberi**, fonti di carboidrati;
- infine, un quarto di fonti di proteine **come legumi, uova, pesce, carne e formaggi**.

Questo strumento è un prezioso alleato per chi smette di fumare perché fornisce energia, nutrienti e sazietà riducendo l'irritabilità da astinenza, frenando la fame compulsiva e aiutando il corpo a disintossicarsi dai composti della sigaretta.

PIANIFICA

Il **meal prepping** consiste nel pianificare e preparare in anticipo i pasti della settimana, cucinando in blocco o porzionando gli ingredienti. Questa pratica aiuta ad evitare quelle scelte istintive, e spesso poco salutari, dettate dalla fretta. Per chi sta smettendo di fumare, avere i pasti pronti è fondamentale per placare la fame compulsiva da astinenza e prevenire l'aumento ponderale.

MANGIA CONSAPEVOLMENTE

Impara a riconoscere la differenza tra la fame biologica e quella legata all'astinenza: mentre la fame reale nasce da un bisogno nutritivo del corpo e non sparisce se non viene assecondata, quella legata allo stop dal fumo è spesso una ricerca temporanea di gratificazione per colmare il vuoto biochimico lasciato dalla sigaretta. **Approcciarsi con consapevolezza al cibo** (*mindful eating*) ti aiuta a riconnetterti con i tuoi sensi, riscoprendo gusti e odori alterati dal fumo. Fermati un istante prima di mangiare: chiediti se il tuo corpo ha bisogno di energia o se la tua mente sta cercando di compensare un momento di stress o noia.

IDRATATI

Quando il desiderio di fumare si fa sentire, il **gesto di bere un bicchiere d'acqua** sostituisce la ritualità della sigaretta con un atto di cura. In questa fase di cambiamento, impara ad ascoltare i segnali del corpo: spesso, infatti, lo stimolo della sete viene confuso con quello della fame o dell'astinenza. L'acqua gioca inoltre un ruolo cruciale nel contrastare l'affaticamento mentale, quella sensazione di mente annebbiata che può intensificarsi col venir meno della nicotina. Scegli acqua, tè o con moderazione caffè, ricordando di evitare o limitare le bevande zuccherate.

*Smettere di fumare è un viaggio e, come tale, richiede la giusta attrezzatura.
Non procedere da sola: i corsi di Nutrizione Preventiva sono qui per motivarti e aiutarti a
mantenere un peso salutare.*

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI, CHIAMA IL 366 434 2246 O SCRIVI A:
nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it**

