

## ■ Vuoi smettere di fumare? Mangia frutta e verdura

Uno studio dimostra come questi alimenti aiutano a liberarsi dalla dipendenza e a continuare a fare a meno del tabacco

01-10-2013

I fumatori lo sanno bene: non c'è di meglio, dopo un **caffè**, di una **sigaretta**, perchè il primo rende più gustosa la seconda. Al contrario, se dopo aver mangiato frutta, si accende una sigaretta, il retrogusto in bocca risulta piuttosto sgradevole. E' proprio partendo da questa considerazione che alcuni ricercatori hanno studiato il legame tra i cibi e il fumo, per stabilire se esistano alcuni alimenti che possano **aiutare a smettere di fumare**. Ebbene, la frutta risulta proprio in questa "lista", insieme alla verdura.

Lo studio, pubblicato sul *journal of **Nicotine and Tobacco Research*** di Oxford, è stato condotto su un campione di 1.000 fumatori, di età superiore ai 25 anni. Analizzando le abitudini alimentari dei soggetti coinvolti, per oltre un anno, è stato possibile individuare una correlazione tra l'alimentazione e la riuscita (o meno) dei tentativi di smettere di fumare. In particolare, coloro che avevano aumentato il quantitativo di **frutta e verdura** o che avevano introdotto nella loro dieta questi alimenti, avevano maggiore probabilità di riuscita.

"C'è un collegamento fra l'ammontare di frutta e verdura mangiata dai partecipanti e la probabilità che questi riescano a smettere di fumare o continuino a non accendere sigarette" ha spiegato uno dei **ricercatori all'Huffington Post**, aggiungendo: "Una ragione possibile per questo collegamento potrebbe essere che **la frutta e la verdura rendono le persone più sazie**, in modo da non sentire più il bisogno di fumare".

Una seconda spiegazione è poi appunto il sapore che la sigaretta assume dopo aver mangiato cibi differenti. È stato infatti confermato come alcuni sapori, come quello della **carne rossa, dell'alcol e del caffè** appunto, vengano infatti "esaltati" proprio dalla sigaretta. Il contrario succede invece non solo con frutta e verdura, ma anche con latte e acqua, come dimostrato da uno studio del 2007, condotto dal **Duke University Medical Center**, di Durham, in North Carolina.

A ciò si aggiunga poi un'altra considerazione degli studiosi: già diverse ricerche hanno studiato il **legame tra la sigaretta e la voglia di carboidrati**. Insomma, fumare sembrerebbe in molti casi un tentativo per evitare di assumere proprio carboidrati. In questo caso, oltre al consumo di frutta e verdura, potrebbe dunque essere utile mangiare qualche barretta a basso contenuto di zuccheri, in modo da soddisfare il bisogno del fisico, senza aumentare eccessivamente l'apporto calorico e di zuccheri.

Ma se il peso dell'alimentazione sembra essere molto importante, anche lo stile di vita, la condivisione e l'attività fisica potrebbero risultare utili per poter smettere di fumare. Ad esempio, molti dei soggetti coinvolti nella ricerca hanno individuato "metodi alternativi": c'è chi ha fatto ricorso alla **musica**, chi all'**ipnosi** e chi all'**agopuntura**, mentre qualcuno ha usato i social network o le app per dire addio alle sigarette.

**Fumare fa male. Ma i vantaggi per chi smette iniziano già 20 minuti dopo**



**Fumo, ecco come ti trasforma**



**Fumo: anche poche sigarette al giorno mettono a rischio la salute**