



**SMETTOSEMPLICE**  
SMETTERE DI FUMARE SENZA LOTTARE

# COME SUPERARE LA PREOCCUPAZIONE DI AUMENTARE DI PESO

## SCHEDA 2

1. **Ridurre l'uso di grassi di condimento.** Molti cibi, soprattutto confezionati, contengono grassi. Sono particolarmente pericolosi i grassi saturi (di origine animale, ma anche di palma e di cocco). I grassi vegetali (oli di semi e di oliva) sono da preferire, ma vanno consumati con moderazione. Ridurre 1 cucchiaino di olio dalla propria alimentazione giornaliera vuol dire introdurre 100 Kcal in meno, mediamente. Con qualche accorgimento, è possibile cucinare in modo gustoso, con un contenuto di grassi inferiore.
2. **Frazionare i pasti.** L'abitudine di mangiare solo 1-2 volte al giorno non è sana. Fare una colazione (circa il 10-15% delle calorie giornaliere) aumenta le performance fisiche e mentali durante la mattina. Dopo il pranzo, uno spuntino pomeridiano (1 frutta o 1 yogurt, per esempio), può permettere di arrivare a cena con minore appetito.
3. **Incrementare l'uso di verdure e ortaggi, soprattutto crudi.** Può essere utile preparare e lavare ortaggi commestibili a crudo (finocchi, cetrioli, sedano, carote etc...) e tenerli a disposizione per i momenti

in cui si ha voglia di mettere qualcosa sotto i denti. L'introduzione di calorie è irrisoria, ma si hanno notevoli vantaggi per ridurre la fame e allo stesso tempo si introducono cibi salutari. Le linee guida internazionali suggeriscono il consumo di 4-5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura (porzioni di 50-100 g per le verdure, 150-250 per la frutta). Gli studi confermano che esiste una correlazione tra quantità di vegetali introdotti con gli alimenti e riduzione del rischio di cancro e malattie cardiovascolari.

4. **Consumare meno dolci.** Non è necessario rinunciare ai dolci. Basta consumarne metà porzione rispetto alle proprie abitudini, e il guadagno è già consistente.
5. **Eliminare le bevande edulcorate.** Le cosiddette soft-drinks (aranciata, cola, tè dolcificato, etc...) contengono considerevoli quantità di calorie, fino a 35-40 per 100 ml. La loro eliminazione, o l'uso molto controllato, sono un modo facile di tenere sotto controllo il peso. Anche le bevande alcoliche contengono calorie ("povere") e andrebbero controllate.

Tratto da: Tinghino B, et al. "Tabagismo. Modelli e guida alla conduzione di gruppi". Torino: SEEd, 2013