



SMETTOSEMPLICE
SMETTERE DI FUMARE SENZA LOTTARE

COME SUPERARE LA PREOCCUPAZIONE DI AUMENTARE DI PESO

SCHEDA 1

- Iniziare un programma di attività fisica regolare. Mezz'ora di passeggiata quotidiana a ritmo sostenuto fa bruciare circa 160 calorie, l'equivalente di un panino da 70 g. Inoltre abbassa la probabilità di infarto e altre malattie cardiovascolari di almeno il 30%
- Cercare un amico o un'amica con cui fare regolarmente attività fisica
- Nei momenti in cui c'è più appetito (fuori pasto) avere a disposizione degli ortaggi (carote, sedano, finocchi, etc...) già puliti per soddisfare la fame
- Preferire cereali o pane integrali
- Iniziare i pasti principali con una insalata cruda o un antipasto di verdure. Aumenterà il senso di sazietà e verrà ridotta l'assunzione di altro cibo
- Preparare porzioni ridotte di cibo
- Preferire cibi alla griglia, al cartoccio, lessati, cotti senza grassi
- Ridurre l'uso dei grassi di condimento, in particolare quelli di origine animale. Un cucchiaino di olio contiene circa 130 calorie, l'equivalente di circa 55 g di pane
- Ridurre o abolire l'uso di bevande edulcorate (soft-drinks). Un bicchiere di aranciata o di coca-cola contiene circa 100 calorie
- Dolcificare con aspartame o con altri edulcoranti ipocalorici
- Regolarizzare e distribuire su almeno 3-4 pasti il consumo di cibo, non trascurando la prima colazione
- Se fosse necessaria una ulteriore riduzione dell'introito calorico, ridurre o eliminare i dolci

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