

BYE-BYE, SIGARETTA: IN ESTATE E CON I CIBI FRESCHI, SMETTERE DI FUMARE È PIU' FACILE

Assolatte: è adesso il momento giusto per riuscire a dire addio al fumo senza fatica. Perché le ferie e il relax aiutano, dicono gli studi. E anche un bicchiere di latte fa la sua parte.

Milano, 22 luglio 2019 - Un italiano su 5 fuma. E oltre 1 su 4 vorrebbe smettere. Impresa non facile, tanto che il 28,5% ritiene di non essere in grado di riuscirci, rivela l'Eurispes. In effetti, tanti degli 11,7 milioni di fumatori italiani (ossia oltre 1/5 della popolazione) ci hanno provato, spesso senza successo. Forse anche perché hanno scelto il momento sbagliato o non hanno approfittato degli "aiutini" naturali che rendono l'impresa meno ardua.

Invece, l'abbinata estate&ferie&alimentazione può facilitare l'addio a sigarette e svapate, come spiega (studi alla mano) [l'ultimo numero de Lattendibile](#), la newsletter nutrizionale di [Assolatte](#), tutta dedicata alla stagione estiva.

Scegliere il momento giusto

C'è un momento per ogni cosa sotto il cielo. E l'estate, con i suoi giorni di vacanza, è quello perfetto per smettere di fumare, spiega Lattendibile [LATTE E FORMAGGI IN ESTATE: 3 MOTIVI PER FARNE IL PIENO](#). Tornare padroni del proprio tempo, dedicarsi alle attività che più piacciono e cambiare "scenario" di vita, uscendo dalla solita routine, determina una riduzione dei livelli di stress. E, di conseguenza, un calo delle motivazioni (come l'ansia, la stanchezza o la tensione) che spingono ad accendersi una sigaretta. Ma non solo.

In estate anche il percorso di abbandono del fumo è più agevole, e così chi sceglie di rinunciare alle sigarette lo fa con meno fatica. La possibilità di gestirsi il proprio tempo, di dedicarsi a ciò che piace e di fare attività fisiche libera grandi quantità di **endorfine**. E questi neurotrasmettitori sono efficaci nell'aiutare a combattere il nervosismo causato dall'astinenza dal fumo.

Farsi aiutare dal cibo

Anche l'alimentazione è importante quando si decide di smettere di fumare perché agevola il percorso di "disintossicazione" e aiuta a non riprendere il vizio. Come spiega Lattendibile, La "componente" nutrizionale più rilevante è costituita dalle fibre, che apportano un doppio vantaggio: fanno sentire più sazi (e quindi più "appagati") e neutralizzano i radicali liberi generati dal fumo.

Secondo una ricerca condotta dal Duke University Medical Center su 1000 fumatori, tra gli alimenti ricchi di fibre, i prodotti ortofrutticoli freschi sono i più efficaci: chi ne mangia almeno quattro porzioni al giorno mostra di fare meno fatica a smettere di fumare e, nell'arco di un anno, triplica la probabilità di non riprendere più le sigarette rispetto a chi consuma frutta e verdura meno di due volte al giorno.

Una dieta ricca di frutta e verdura aiuta anche ad attutire il desiderio di fumare tanto (oltre 20 sigarette al giorno) e di farlo entro 30 minuti dal risveglio.

Dribblare le tentazioni (con furbizia)

Ok la vacanza, ok l'estate, ok frutta e verdura: ma per chi ha detto stop alla sigaretta le insidie sono sempre in agguato. E sono ovunque. Ad esempio, come resistere alla tentazione di una sigaretta dopo il caffè? O dopo l'happy hour alcolico in spiaggia? O dopo un ricco barbecue in giardino? **Con il latte freddo, rispondono i ricercatori del Duke University Medical Center citati da Lattendibile, perché bevendone un bicchiere dopo aver fumato si peggiora il gusto lasciato in**

bocca dalla sigaretta. “Spegnendone” il desiderio. Un risultato opposto a quello provocato dal consumo di alcolici, carne e caffè che, al contrario, stimolano il desiderio di fumare.

Prevenire (ed evitare) l'aumento di peso dopo l'addio alle sigarette

Già è faticoso rinunciare alla sigaretta, e poi, quando finalmente ci si riesce, sorge un altro problema: quello di non ingrassare, visto che l'appetito aumenta. Obiettivo raggiungibile purché non si faccia una dieta troppo rigorosa, altrimenti si torna a fumare, come ha rivelato uno studio pubblicato su *Psychopharmacology* ripreso da Lattendibile. **Per mantenersi in forma e tenere a bada l'appetito sono ideali i prodotti lattiero caseari freschi, come yogurt, latte, ricotta e latticini light.** Il loro vantaggio è che, a fronte di un modesto apporto calorico (36-120 calorie ogni 100 g), forniscono un rapido e duraturo senso di sazietà. Un effetto dovuto alle loro sieroproteine che determinano un picco del CCK (l'ormone della sazietà per eccellenza) che inizia a 15-20 minuti dal pasto e prosegue per circa 90 minuti.

E poi c'è il doppio beneficio del calcio dei prodotti lattiero-caseari: da un lato più se ne introduce meno si sente la fame, dall'altro stimola la lipolisi (ossia l'aumento dell'ossidazione dei grassi) e ne favorisce l'eliminazione nell'intestino.

* Lattendibile è la newsletter di Assolatte realizzata dalla dottoressa **Samantha Biale**, nutrizionista e giornalista.

Tutti i numeri della newsletter sono disponibili sul sito WWW.LATTENDIBILE.IT

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it