

L'attività fisica può controllare l'impulso di fumare



Chi tenta di smettere di fumare affronta un desiderio compulsivo di fumare e il timore concreto di aumentare di peso. Come contrastarli?



L'attività fisica riduce il desiderio di fumare e combatte l'aumento di peso. Strategie dietetiche aiutano a mantenere il peso nel tempo.

Attività fisica e fumo

Ricerca

Obiettivo

Risultati

- | | | | |
|----------|--------------------------------------|--|--|
| 1 | Revisione sistematica di 19 ricerche | L'attività fisica riduce il desiderio di fumare? | Sì , l'attività fisica, anche se di intensità lieve e di durata breve, riduce in modo significativo il desiderio di fumare. |
|----------|--------------------------------------|--|--|



a Quali attività fisiche?

Camminare, fare jogging, andare in bicicletta/cyclette, eseguire esercizi isometrici sono tutte attività efficaci contro il desiderio di fumare.



c Quanto efficaci?

Brevi sessioni di attività hanno efficacia addirittura superiore alla Terapia Sostitutiva Nicotinic (TSN). Ciascuna sessione sopprime il desiderio compulsivo per circa 1 ora.

b Quali effetti?

L'effetto massimo si ottiene quando l'impulso di fumare è forte e l'attività fisica è di intensità moderata. Tuttavia, sono efficaci anche esercizi isometrici brevi e leggeri, come quelli che si eseguono dalla propria postazione d'ufficio o il fare le scale.



Desiderio di fumare



Prove scientifiche

Si ringrazia



Regione Lombardia

La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.
© 2017 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanita.esalute.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanita.esalute.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: ottobre 2017 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)

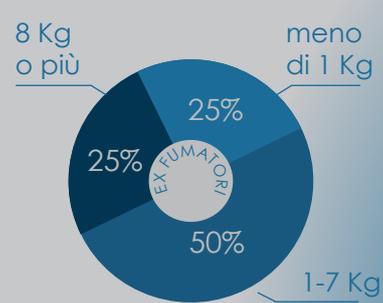
Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.l-linkproject.com)

Ricerca	Obiettivo	Risultati
2 Revisione sistematica	Quanto peso acquista chi smette di fumare?	In media, nel primo anno di astinenza continua, l'ex fumatore acquista circa 4 Kg
	Chi smette di fumare dovrebbe mettersi a dieta?	Sì , programmi dietetici correnti evitano a chi smette di fumare di guadagnare circa 2,5 Kg



a L'aumento di peso è:

- Variabile e rapido nei primi 3 mesi



- Maggiore nei soggetti più dipendenti dal fumo
- Maggiore nei giovani e nelle donne



b Quali diete?

Evitare

- Diete restrittive e stravaganti che danno perdite di peso rapido ma effimere e controproducenti
- Bevande zuccherate/dolcificate e succhi di frutta
- Carni rosse e proteine animali (negli anni si associano a progressivo aumento di peso)

Adottare

- Diete vegetariane con cibi integrali che permettono di mangiare a volontà riducendo le calorie assimilate
- Legumi, frutta secca e yogurt (negli anni si associano a dimagrimento)
- Bere acqua

c Chi smette di fumare a 40 anni:

- Guadagna in media 9 anni di vita e 7 Kg di peso rispetto a chi continua a fumare circa 15 sigarette al giorno
- Se non aumenta di peso, avrà benefici ancora maggiori
- Riduce la sua mortalità dell'86% rispetto a chi continua a fumare



Ricerca	Obiettivo	Risultati
3 Più ricerche su popolazioni seguite nel tempo	L'aumento di peso fa male quanto il fumo?	No , i benefici della cessazione del fumo superano di molto i danni da aumento di peso
	I farmaci antifumo riducono l'aumento di peso?	Sì , TSN, vareniclina e bupropione evitano di acquistare da 0,5-1 Kg fino a parecchi Kg, rispetto a chi smette senza farmaco



Aumento di peso



Prove scientifiche