

Cum putem renunța la fumat fără a crește în greutate?

HOW CAN WE STOP SMOKING WITHOUT GAINING WEIGHT?



FACTORII CREȘTERII ÎN GREUTATE

Conform studiilor, persoanele care renunță la fumat câștigă în greutate, în medie, 4 kilograme; cu cât numărul țigărilor consumate zilnic este mai mare, cu atât crește numărul de kilograme câștigat după renunțarea la fumat.

Creșterea în greutate ce urmează abandonării tutunului este cauzată de 4 factori principali:

- nicotina scade apetitul alimentar; de asemenea, înviorează organismul atunci când acesta înregistrează un nivel scăzut de energie cauzat de senzația de foame. Din aceste motive, renunțarea la nicotină poate determina apariția mai frecventă a senzației de foame și
- consumarea unei cantități mai mari de alimente;
- nicotina deteriorează papilele gustative; astfel, odată cu renunțarea la fumat, gustul alimentelor este perceput diferit, iar alimentele dulci devin mult mai atractive;
- în lipsa tutunului, se obișnuiește căutarea unor înlocuitori; dependența gestului de a avea ceva în mână sau de a duce ceva la gură are ca rezultat consumarea – pe parcursul zilei – a unor cantități mult mai mari de alimente;
- nicotina crește rata arderilor din organism; odată cu renunțarea la fumat, organismul nu va arde la fel de multe calorii, apărând astfel surplusul de kilograme.

DE CE FUMĂM?

Majoritatea fumătorilor nu se gândesc la motivele pentru care au adoptat acest viciu, dar cunoașterea motivelor poate fi de ajutor în stabilirea unei strategii de abandonare a tutunului; printre motive se pot regăsi:

- eliberarea de tensiune, în special după perioade stresante sau în momente de tristețe, depresie, furie;
- controlarea greutății, fie prin înlocuirea alimentelor cu tutun, fie prin teama de a nu crește în greutate în momentul renunțării;

- stimulare – pentru învioreare, o mai bună concentrare sau creșterea nivelului de energie;
- pentru a face parte dintr-un grup.

Pentru adolescenți, fumatul este un mod prin care aceștia doresc să-și manifeste independența și/sau încearcă să pară mai maturi; pentru mulți tineri, fumatul este un semn de rebeliune față de părinți.

IDENTIFICAREA FACTORILOR CARE DETERMINĂ NEVOIA DE TUTUN

Conform specialiștilor, cei mai comuni trigeri ai fumatului sunt:

- stresul și trăirile emoționale – în special cele negative; în unele situații însă și trăirile pozitive pot favoriza dorința de a fuma;
- expunerea la țigări sau produse înrudite, situații determinate de regulă de un anturaj cu persoane fumătoare;
- dependența de anumite gesturi sau trigeri legați de ambient, cum ar fi anumite momente în care se consumă tutun și comportamente asociate cu fumatul (ex: pauza de țigară și cafea). Acești trigeri se manifestă imediat după renunțarea la fumat și pot reapărea de-a lungul timpului.

Cum pot fi descoperiți și combătuți factorii care favorizează nevoia de țigară?

Specialiștii recomandă următoarele măsuri:

- Dacă obișnuieți să fumați în timp ce conduceți, încercați să transformați autovehiculul într-un spațiu necorespunzător fumatului: curățați bine interiorul și scrumiera, parfumați tapițeria și scăpați de pachetul de țigări păstrat pentru situații

excepționale. Depozitați în spațiul în care obișnuiți să plasați pachetul de țigări, bomboane fără zahăr și gumă.

- Dacă apropierea și compania persoanelor fumătoare vă determină să reveniți la fumat, încercați să evitați pentru un timp întâlnirile cu prietenii fumători în spațiile restrânse. Dacă prietenii obișnuiesc să fumeze în spațiile deschise, încercați să rămâneți în încăpere și nu îi însoțiți la fumat; încercați să vedeți avantajele renunțării la fumat: în anotimpurile reci, nu mai sunteți nevoit să îndurați frigul de afară alături de ceilalți fumători.
- Simțiți nevoia să fumați imediat după masă? Încercați să vă implicați într-o activitate imediat ce ați terminat de mâncat: strângeți masa, spălați vasele etc.

În momentul în care se declanșează nevoia de tutun, încercați să găsiți orice altă activitate pentru a întârzia aprinderea țigării; după aproximativ 15 minute, veți descoperi că această nevoie nu mai este atât de puternică și că mintea dvs. este deja în altă parte.

DE CE SĂ RENUNȚĂM LA FUMAT DACĂ URMEAZĂ O CREȘTERE ÎN GREUTATE?

În primul rând, este important de știut: creșterea în greutate după renunțarea la fumat nu este o regulă general valabilă!

Multe persoane își mențin silueta după ce abandonează tutunul sau chiar reușesc să mai piardă câteva kilograme, înlocuind țigara cu ceaiuri de slăbit, crescând aportul de lichide etc.

Chiar și așa, o creștere de câteva kilograme nu este atât de nocivă organismului precum tutunul inhalat zilnic:

- câteva kilograme în plus pot fi ușor îndepărtate în timp; plămânii degradați nu pot fi reparați mai târziu!
- majoritatea persoanelor ar trebui să se îngrașe cu cel puțin 45 de kilograme pentru a cauza organismului un prejudiciu la fel de mare precum consumul regulat de tutun;
- renunțarea la fumat scade riscul unui infarct;
- după 10 ani de renunțat la fumat, riscul cancerului de plămâni scade considerabil;

- abandonarea fumatului scade riscul de cancer al cavității bucale, cancer al gâtului, esofagului, intestinelor, vezicii, rinichilor și pancreasului;
- renunțând la fumat încetați să vă mai supuneți apropiații riscurilor induse de fumatul pasiv;
- devenind nefumător, veți scăpa de mirosul greu de tutun; vă veți bucura de haine mai aerisite și respirație mai proaspătă;
- cu banii economisiți, vă veți putea permite achiziționarea unor obiecte mult mai folositoare și mai puțin nocive.

CUM PUTEM COMBATE CREȘTEREA ÎN GREUTATE?

1. Informați-vă!

Cunoașterea este o armă puternică; din moment ce se cunoaște riscul creșterii în greutate, pot fi luate măsuri pentru prevenirea acestui fapt:

- fiți conștienți de faptul că secretul unei siluete armonioase, indiferent dacă există sau nu viciul fumatului, este alimentația sănătoasă și activitatea fizică;
- obișnuiți-vă să citiți etichetele alimentelor, pentru a putea evita achiziționarea de alimente bogate în grăsimi și cu nivel caloric ridicat;
- nu încercați să urmați o dietă în timp ce renunțați la fumat! Suprapunerea dietei cu efortul de a renunța la tutun îngreunează obținerea de rezultate! Controlați alimentația prin servirea cât mai multor porții de fructe și vegetale și evitarea alimentelor bogate în zahăr sau grăsimi;
- găsiți metode de a fi cât mai activi: renunțați la lift, parcați mașina mai departe de casă, optați pentru plimbări prin parc, faceți un abonament la o sală de aerobic/fitness.

2. Stabiliți un plan!

Ținerea sub control a greutății este mult mai ușoară dacă are la bază urmarea unui plan; înainte de ziua stabilită pentru renunțarea la fumat:

- stabiliți activitățile care pot favoriza nevoia de a fuma sau mânca și evitați-le;
- gândiți-vă cum puteți petrece momentele pe care înainte le consumați fumând; de exemplu, dacă simțiți lipsa țigării de după servirea mesei, nu înlocuiți nevoia de a fuma prin consumul de alimente. Imediat după masă, mergeți și vă spălați pe dinți, spălați vasele sau ieșiți la o plimbare;
- încercați să îndepărtați din locuință toate alimentele cu un conținut ridicat de zahăr sau grăsimi;
- faceți o listă cu alimentele sănătoase care vă plac în mod special și înlocuiți-le pe cele nesănătoase.

3. Exercițiile și consumul de lichide

Cea mai bună metodă de menținere a siluetei: **exercițiile fizice**

Una dintre cele mai sigure metode de menținere a siluetei după abandonarea fumatului este exercițiul fizic. Odată cu renunțarea la tutun, persoanele vor descoperi că pot respira, merge, alerga mai bine; prin urmare, specialiștii le recomandă acestora să profite de acest atu. Totodată, exercițiile ajută la consumarea energiei nervoase cu care se confruntă majoritatea persoanelor care renunță la fumat.

Secretul învingerii dependenței de tutun: **consumul de apă.**

În afara optării pentru o dietă sănătoasă și pentru un program de exerciții fizice, există și alte metode care vă pot ajuta să renunțați la acest viciu:

- Găsiți înlocuitori pentru țigară. Păstrați bomboane fără zahăr, gumă sau Tic-Tac în geantă/buzunar/pe birou/în mașină sau în orice loc apropiat. Când sunteți acasă, „ronțăiți” un morcov atunci când simțiți nevoia să fumați, astfel încât să vă tineți gura ocupată fără să consumați calorii.
- Dacă țineți un jurnal, urmăriți nevoia de a mânca în paralel cu nevoia de a fuma și identificați activități de înlocuire (o plimbare, câteva minute de jogging, un joc pe calculator etc.);
- Consumați multă apă. Hidratarea întărește metabolismul și în același timp combate nevoia de tutun. Specialiștii recomandă păstrarea unei sticle cu apă în imediata apropiere pe tot parcursul zilei.

4. Sfaturi pentru a evita creșterea în greutate

Gândiți pozitiv și evitați tentațiile:

- Nu încercați să renunțați la tutun în perioada sărbătorilor! În această perioadă sunteți tentat să consumați mai multe alimente.
- Evitați alcoolul. Băuturile alcoolice au un nivel ridicat de calorii și pot crește nevoia de a fuma, mai ales dacă în trecut exista obiceiul fumatului și al consumului de alcool în paralel.
- Serviți cel puțin 3 mese pe zi, pentru a evita senzația de înfometare.
- Lauți în considerare apelarea la un specialist; nutriționiștii, instructorii de fitness sau terapeuții vă pot ajuta să vă controlați greutatea în momentul în care renunțați la fumat.

- Cântăriți-vă cel puțin o dată pe săptămână; păstrați un jurnal al fiecărei măsurători pentru a avea o imagine cât mai clară a tendinței de îngreșare – dacă aceasta există.
- Amintiți-vă în fiecare zi ce câștig oferiți sănătății dumneavoastră prin renunțarea la fumat.

Nu uitați, a arăta și a vă simți bine în propriul corp sunt obiective mult mai importante decât acul cântarului; un parfum aerisit și lipsit de miros de tutun, o respirație proaspătă, dinți și degete curate și senzația de sănătate vă fac mult mai atrăgător.

Principalul motiv pentru care cei care devin nefumători câștigă în greutate este înlocuirea țigărilor cu alimente:

- atunci când simțiți nevoia arzătoare de a fuma/ mânca, amintiți-vă că această senzație durează doar câteva minute; găsiți o activitate care să ocupe acest timp;
- decât să mâncați bomboane sau alte alimente pentru a substitui țigările, optați pentru gumă sau dropsuri fără zahăr;
- dacă simțiți nevoia de a mânca ceva dulce, optați pentru fructe sau dulciuri dietetice;
- principalele cauze ale mâncatului excesiv sunt stresul și momentele tensionate; găsiți alte metode de relaxare, precum o plimbare în aer liber, un baie cu spumă etc.

Sursa: www.sfatulmedicului.ro

