



## PAURA DI INGRASSARE?

Smettere di fumare può comportare un aumento di peso che varia dai 2 ai 3 Kg. Alcune persone temono un aumento eccessivo di peso; questo timore può verificarsi in coloro i quali hanno o hanno avuto problemi di sovrappeso.

Quando si smette di fumare, c'è una modifica del metabolismo. Inoltre, si può sentire la necessità di sostituire la sigaretta con qualcos'altro, col rischio di "mangiucchiare" in continuazione, aumentando così l'introito energetico. Per questo bisogna regolare l'alimentazione e/o aumentare l'attività fisica.

Per tali motivi è necessario ricordare alcune buone abitudini alimentari:

### **Buone abitudini alimentari**

- ✦ Suddividere l'alimentazione in tre pasti principali al giorno, meglio se si aggiungono 2 spuntini a base di frutta a metà mattino e pomeriggio
- ✦ Ritardare di alcuni minuti l'assunzione di cibo dal momento in cui viene fame
- ✦ Prestare attenzione alla quantità delle porzioni
- ✦ Adoperare piatti piccoli (piattini da frutta, ad esempio)
- ✦ Masticare lentamente
- ✦ Appoggiare sempre la forchetta tra un boccone e l'altro
- ✦ Mangiare solo in una stanza della casa (evitare di mangiare davanti alla tv)
- ✦ Cucinare i cibi al vapore, alla griglia, al cartoccio
- ✦ Limitare i grassi e le proteine animali, favorendo alimenti vegetali, cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione
- ✦ Iniziare i pasti principali con un'insalata cruda o un antipasto di verdure: questo aumenta il senso di sazietà e aiuta a ridurre l'assunzione di altro cibo
- ✦ Diminuire l'uso dei grassi di condimento
- ✦ Limitare il consumo di dolci
- ✦ Bere molta acqua (almeno un litro e mezzo di acqua al giorno)
- ✦ Non bere bevande zuccherate e/o gassate
- ✦ Ricordarsi che le bevande alcoliche forniscono un importante apporto calorico: quindi, cercare di evitarle quando si vuole tenere il peso sotto controllo
- ✦ Fare sempre la prima colazione, che deve comprendere cereali (meglio pane, fette biscottate, corn-flakes, piuttosto che biscotti o brioche)



- ⤴ Avere sempre a disposizione del cibo a basso contenuto calorico: verdure o frutta tagliate a pezzettini (carote, finocchi, sedano, spicchi di arance, fragole), gallette di riso o mais, liquirizia in bastoncini.
- ⤴ Prepararsi thermos con thé a basso contenuto di teina o di tisane depurative o ricche di minerali o vitamine (rosa canina) leggermente dolcificati con il miele da poter sorseggiare nell'arco della giornata e soprattutto nei momenti di crisi

Fonte: autoprodotta

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Fonte: <http://www.lagreca.it/blog/2012/07/09/la-doppia-piramide-alimentare/>