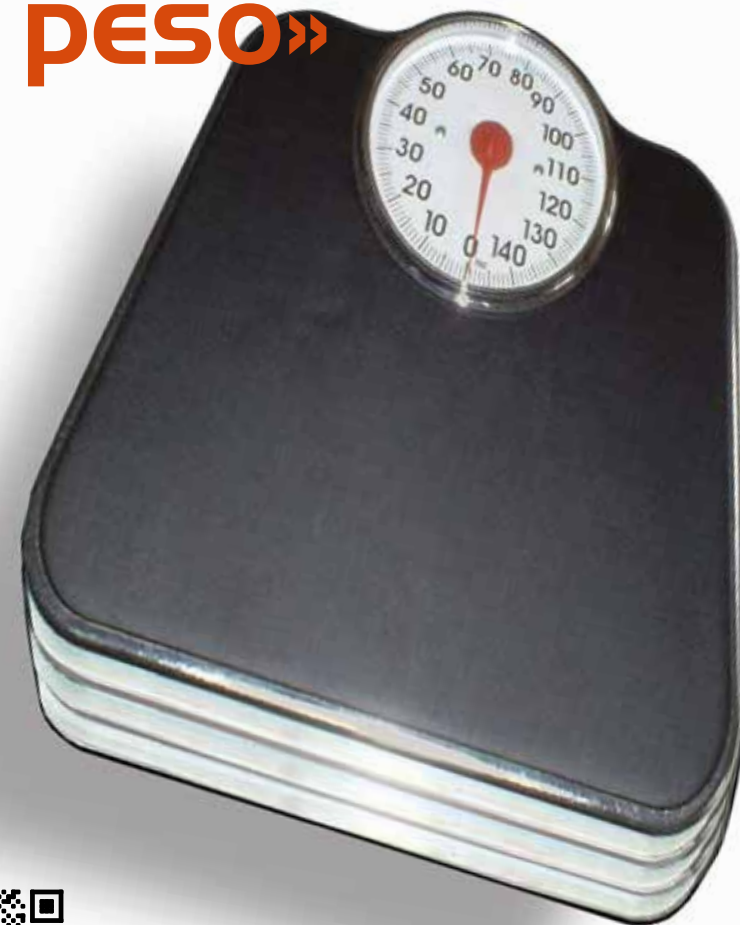


► Smettere di fumare SENZA CONSEGUENZE «di peso»



mobile.at-svizzera.ch

► Sostenuto

Consulenza alimentare

Se lei ha domande riguardo al cibo può rivolgersi a una/un dietista diplomata/o. In Ticino può rivolgersi all'Associazione svizzera delle dietiste diplomate, Via Ramogna 16, 6600 Locarno. Sul sito

www.svde-asdd.ch/it può trovare un elenco aggiornato dei dietisti.

ufficino 091 751 29 05 (telefono e fax)

mobile 079 672 88 23

e-mail maura.nessi@bluewin.ch

► Linea stop tabacco

Se dopo aver smesso di fumare non si sente ancora saldo in sella come ex fumatore e teme una ricaduta, si lasci consigliare dalle/dai consulenti della Linea stop tabacco che le consiglieranno un cammino promettente per rendere saldo quanto ha raggiunto.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** la Linea stop tabacco è raggiungibile al numero **0848 000 181** dal lunedì al venerdì, dalle 11.00 alle 19.00 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Altri argomenti sul tema della prevenzione del tabagismo può trovarli nella homepage dell'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo www.at-svizzera.ch

Per le lingue **albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco** esiste un numero telefonico per ciascuna:

0848 183 183 albanese

0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Chi compone il rispettivo numero, riceve entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.



at Associazione svizzera
per la prevenzione del tabagismo
Haslerstrasse 30 3008 Berna

Altre informazioni e prospettivi:

Telefono 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-svizzera.ch

Autore: Christine Gafner Grafica: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA



Associazione Svizzera
Non-Fumatori

Casella postale 4 6963 Pregassona
Telefono 079 240 01 01 Fax 091 940 44 44
Mail: asnf@swissonline.ch www.nonfumatori.ch

► Via la sigaretta – bene! Aumentare di peso – male!

Lei ha deciso di smettere di fumare ed è una saggia decisione. Vedrà che fare a meno della sigaretta si rivelerà ben presto un atto liberatorio per il corpo e per lo spirito.

Lei sa che spesso all'abbandono del fumo si associa un aumento di peso. Cosa fare per impedirlo può leggerlo qui.

► Niente panico!

La nicotina è responsabile del cambiamento del metabolismo utilizzando energia. Così, quando fumava, lei non aveva il suo peso normale, ma un peso diminuito dall'effetto nicotina. Dato che però lei ha considerato questo peso come il suo peso normale, non sarebbe affatto contenta/o di aumentare di peso.

Un effetto della nicotina è che questa sostanza, che causa la dipendenza dal tabacco, inibisce il desiderio di mangiare e assumere zuccheri.

Comunque non c'è motivo di disperarsi. Si possono prendere dei provvedimenti per contrastare questi effetti.

► Problemi? – soluzioni!

«Io non mangio più di prima ma la bilancia mostra però che il mio peso è aumentato.»

Fact: Se non si assume più nicotina, il corpo brucia meno calorie.

Che fare? Utilizzando come soluzione provvisoria per svincolarsi dalla dipendenza dalla nicotina medicinali a base di nicotina oppure bupropione o vareniclina lei riduce l'aumento di peso. può abituarsi ad una minore assunzione di cibo e tenere sotto controllo il problema. Al termine di questa terapia medicinale però l'effetto scomparirà nuovamente.

«Da quando ho smesso di fumare ho più fame.»

Fact: La nicotina placava lo stimolo della fame.

Che fare? Tranquillizzi il suo stomaco con «cibi riempitivi» poveri di calorie e ricchi di fibre, da masticare a lungo.

«All'improvviso ho una voglia incontenibile di qualcosa di dolce.»

Fact: La nicotina soddisfa il bisogno di zucchero.

Che fare? Sostituisca i prodotti da pasticceria con frutta e carote. Il fruttosio è meno dannoso dello zucchero raffinato dei cibi con molta farina, burro e uova.

«Da quando ho smesso di fumare quello che mangio mi piace di più.»

Fact: Le papille gustative e olfattive si ristabiliscono da quando non vengono più danneggiate dal fumo delle sigarette per è ovvio che (Ri)diventerà un buongustaio.

Non è la quantità, ma la qualità di un'alimentazione equilibrata che deve diventare la norma.

Beva almeno 1,5 litri d'acqua al giorno.