



Firenze, 9 novembre 2018 - L'aumento di peso dopo aver smesso di fumare è raramente descritto in letteratura (lo prende in considerazione solo 1 trial su 4) eppure è uno dei più forti deterrenti di chi smette senza aiuti all'idea di smettere di fumare. Dell'argomento tanto caro ai fumatori si è discusso al XIV Congresso della Società Italiana di Tabaccologia in corso a Firenze.

“Secondo gli studi l'aumento medio di peso di chi smette senza alcun aiuto è di 4.7 kg. Smettere con un trattamento farmacologico per il tabagismo può contemporaneamente tenere sotto controllo il peso, ma solo nel breve termine, in quanto entro un anno il peso viene comunque preso. La brutta notizia però è che l'aumento ponderale correla al numero di sigarette fumate, i fumatori forti rischiano di ingrassare di più - ha dichiarato Vincenzo Zagà Presidente della Società che riunisce i Tabaccologi - Solo il 13% degli ex fumatori guadagna più di 10kg, che in alcuni casi è un motivo di fallimento e di ricaduta, perché il paziente torna a fumare come strategia dimagrante”.

“L'aumento maggiore si evidenzia nel primo trimestre di astinenza, ma il peso in genere continua ad aumentare fino ad un anno dopo la cessazione” spiega Biagio Tinghino, Dirigente Responsabile UOS Alcolologia e Nuove Dipendenze, Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze all'ASST di Vimercate.

“Il problema è costituito - dichiara il dott. Tinghino - dalla Food Addiction, ossia dalla dipendenza dal cibo che in un certo numero di pazienti può prendere il posto della dipendenza da nicotina. Questi sono i dati preliminari di uno studio da lui condotto. Si tratta di un campo in cui la ricerca sta muovendo i primi passi, ma che fornisce una luce nuova su molti fenomeni clinici prima inspiegati. Alcuni alimenti in particolare, soprattutto quelli ad alta percentuale di zuccheri, carboidrati raffinati e grassi, inducono 'craving', cioè bisogno compulsivo di mangiare e rinforzano il circuito perverso della fame, con meccanismi simili delle droghe.

Per contrastare questo problema funziona un approccio integrato. Non bastano i semplici approcci educazionali, occorre ricorrere alla CBT (terapia Cognitivo- Comportamentale), associata ad un

monitoraggio della dieta, con attività fisica regolare.

Molta attenzione va prestata all'alcol, che facilita le ricadute nel fumo di sigaretta. Vanno preferiti i cibi a basso rischio di creare dipendenza, come quelli integrali, i cereali, le verdure, la frutta, i legumi. In questo modo non solo si hanno i benefici dell'aver smesso di fumare, ma aumenta il guadagno globale di salute.