



apague o cigarro
sem engordar
De tanto ouvir falar

“ Não me deixe comer muito”, pediu a catarinense Monique à sister Kelly no último BBB. “Tire (a comida) da minha mão, da minha boca.” Determinada a largar o vício, ela temia exagerar no prato para compensar a falta do cigarro. A preocupação apareceu também na página da Fernanda Paes Leme no Twitter: “Esse negócio de parar de fumar e não engordar dá trabalho, viu? Se não tem o cigarro, o natural é correr para o chocolate”, confessou a atriz em novembro, depois de três meses tentando parar. Fumante desde os 19 anos, ela está apostando no exercício. “Bora liberar adrenalina”, postou no microblog.

O medo se justifica: 57% das mulheres que pararam de fumar aumentaram o peso, mostrou um novo estudo com 748 pacientes do Ambulatório de Tabagismo do Instituto do Coração (Incor) de São Paulo. O ganho médio foi de 4,4 quilos ao longo de um ano. Uma pequena parcela (12%) engordou mais de 10 quilos. De acordo com a cardiologista Jaqueline Sholz Issa, responsável pelo ambulatório, quatro fatores podem fazer a balança disparar. O primeiro é a mudança no metabolismo. A nicotina acelera a

tor é a melhora do paladar e do olfato. A nicotina (e outras substâncias tóxicas do cigarro) amortece as papilas gustativas deixando os alimentos sem sabor. Na ausência dela, a comida volta a ficar apetitosa e cresce o risco de você comer além da conta. O terceiro é a oralidade: o alimento preenche a necessidade de ocupar a boca, recuperando parte do prazer do cigarro. Mas o pior é a ansiedade. Quando bate aquela vontade louca de fumar e você corre para a geladeira.

Ao abandonar as tragadas em 2007, a topmodel Gisele Bündchen afirmou que a comida ganhou mais sabor. Para manter o equilíbrio, ela investiu na ioga. “Quem larga o cigarro com apoio profissional também controla melhor o ganho de peso”, diz a psiquiatra Analice Gigliotti, chefe do setor de Dependência Química da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro. À base de adesivo e chiclete de nicotina ou remédios como vareniclina (reduz a vontade de fumar) e bupropiona (alivia a tensão), o tratamento diminui os sintomas da síndrome de abstinência (sonolência, irritabilidade) e aumenta a chance de você vencer a dependência sem brigar com a balança. No estudo do Incor, 25% das pacientes dei-

1 marque o dia

A orientação é do Instituto Nacional do Câncer (Inca): reserve uma data, se possível nas próximas duas semanas. Na véspera, fume o último cigarro, depois jogue fora todos os maços, isqueiros e cinzeiros.

2 prepare a despensa

Dê um fim às guloseimas – doce, biscoito recheado, chocolate e pacotes de salgadinho – para não devorá-las em um ataque compulsivo. A nutricionista Fábila de Campos, do Rio de Janeiro, especialista no atendimento a tabagistas, sugere apostar em biscoitos com fibra extra e pipoca de canjica salgada. “O crec-crec desses petiscos ajuda a aliviar a ansiedade e não são tão calóricos.”

3 organize a geladeira

Arrume potes de alimentos saudáveis para beliscar: uva, morango, jabuticaba e amora; frutas cortadas em cubinhos (pera, maçã, mamão); e hortaliças cortadas no formato de palito (pepino, cenoura, nabo, erva-doce fresca, rabanete e tomate).

4 ajuste a dieta

Faça duas refeições e três lanches por dia, alimentando-se a cada três horas. “Fumantes nem sempre têm uma rotina alimentar porque o cigarro tira a fome. Ter horários fixos para as refeições ajuda a evitar o ga-

saúde

5 mexa-se

Exercício queima calorias e ajuda a controlar o peso, além de liberar substâncias que trazem bem-estar, reduzindo a vontade de acender um cigarro, concluiu estudo publicado no periódico americano *Psychopharmacology*. Se você for sedentária, comece com uma caminhada de meia hora, três vezes por semana. Você já malha? Aumente a carga ou a intensidade do treino a fim de gastar mais 300 calorias por dia. "É o necessário para compensar a mudança metabólica", informa Jaqueline Issa.

6 aposte nas proteínas

Inclua ovo, frango, peixe e carnes magras no almoço e jantar; shake proteico, queijo fundido light (tipo Polenguinho) e fatias de peito de peru no lanche. As proteínas aceleram o metabolismo e reduzem o comer compulsivo. Pães e massas são permitidos, sobretudo integrais, em porções moderadas: o carboidrato ajuda a manter o equilíbrio emocional. Reduza o consumo de gorduras.

7 dê um tempo no café

Frutas (em especial cítricas),

9 recorra aos aliados

Tenha sempre na bolsa ou na gaveta do escritório algo passível de ser mordiscado: bala e chiclete diet, canela em pau, lasquinhas de gengibre, cravo, anis-estrelado.

10 reveja hábitos

Para suprir a falta do cigarro após o cafezinho, a transa, ao dirigir, sair com os amigos, é preciso mudar comportamentos. Em um estudo com 216 mulheres fumantes publicado no *Journal of The American Dietetic Association*, as que passaram por terapia comportamental cognitiva demonstraram mais autoestima e motivação para alterar rituais e largar o fumo.

11 desengavete planos

Fazer um curso (de idioma, artes, música) ou iniciar uma atividade nova e prazerosa ajuda a preencher o vazio deixado pelo cigarro.

12 fuja das armadilhas

Afaste pensamentos sabotadores como: "Está difícil ficar sem o cigarro, então eu mereço um bom-bom". O comum é não se contentar



truques das leitoras

"Parei há sete meses, sozinha, depois de entender o mal que a nicotina faz no organismo. Passei a frequentar o grupo Vigilantes do Peso e hoje estou 4 quilos mais magra do que no tempo em que fumava."

Adriana Costa, 40 anos, 1,56 metro e 55 quilos, advogada.

"O segredo é se afastar de café e bebidas alcoólicas e controlar a ansiedade. Comecei a fazer exercício (primeiro musculação, agora may thai), o que me ajudou muito. Disciplina e determinação, também. Parei e não engordei!"

Jobo, iStockphoto, Robert Schwendk