



Envie um "Abraço Coletivo para as amigas pelo Facebook"

Abrace agora

> MdeMulher > Saúde > Vida saudável

## Veja 14 dicas para largar de vez o cigarro sem engordar

De tanto ouvir falar das várias doenças causadas pelo cigarro, você decidiu parar de fumar. Parabéns! Com algumas mudanças de hábito dá para abandonar o vício e até emagrecer!

Publicado em 21/05/2012 **Cristina Nabuco - Edição: MdeMulher**

Conteúdo do site **BDA FORMA**

f Curtir

13

tweet

14



Organizar pestiscos saudáveis na geladeira, praticar exercícios físicos e evitar tomar café podem te ajudar largar o cigarro sem engordar

Foto: Getty Images

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 queima de calorias. Por isso, se continuar comendo como antes, o ganho de peso é quase certo. O segundo fator 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. Por isso, para largar de vez o vício sem fazer o ponteiro da balança subir, confira algumas dicas.

### **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 Fábiana 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 ganho de peso", orienta a nutricionista. E coma devagar para não extrapolar na quantidade.

### **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), hortaliças e laticínios pioram o gosto do tabaco, segundo pesquisa da Universidade Duke, nos Estados Unidos, com 209 fumantes. Outros alimentos acentuam seu sabor e "convidam" a fumar, portanto é melhor tirá-los da mesa nas primeiras semanas: carnes, bebidas alcoólicas (cerveja, vinho) e, em disparada, o café.

## **8.Tome água**

A hidratação ajuda a desintoxicar o organismo, já que a nicotina é liberada pela urina. E, com o estômago cheio de líquido, você sente menos fome. Beba água a cada hora e sempre que vier a vontade de fumar.

## **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 bombom". O comum é não se contentar com um e devorar a caixa toda.

## **13.Resista à tentação**

A vontade de fumar dura no máximo cinco minutos, afirmam os especialistas do Inca. Quando ela bater, chupe gelo, escove os dentes. Ocupe as mãos com um elástico.Faça palavras cruzadas. Atualize seu Facebook ou entre num fórum de ex-fumantes. Ligue para uma amiga.

## **14.Procure ajuda**

As instituições de saúde ligadas ao SUS oferecem tratamento gratuito para parar de fumar. Informe-se pelo Disque Saúde: 136.