

Para tu SALUD.

Fórmulas efectivas que te ayudarán a dejar de fumar

Tomado de la revista Saber Vivir y condensado por Nosotras.

En este momento, uno de cada tres fumadores está intentando dejar de hacerlo. Pero, generalmente, a las mujeres les es más difícil el intentarlo porque, entre otros motivos, temen aumentar de peso. Sin embargo, dejar de fumar es la mejor inversión de salud y belleza .

Algunos estudios y la realidad del día a día ratifican que al dejar de fumar se puede llegar a aumentar de 2 a 5 Kg. Pero, ¿por qué se engorda y cómo pueden evitarse las libras de más? .

En primer lugar, se aumenta de peso porque se suelen aplacar las ganas de fumar picando. El truco está en “engañar” al estómago con productos menos calóricos, por ejemplo, jugos naturales, infusiones, caramelos sin azúcar o simplemente agua.

Al fumar, el organismo gasta alrededor de 250 calorías diarias para eliminar las sustancias tóxicas del tabaco. Por este motivo cuando dejas el cigarro, el cuerpo consume menos energías. Además, la nicotina aumenta el azúcar en sangre. Para evitar comer en exceso y entre horas, una buena idea resulta aumentar el número de comidas diarias reduciendo la cantidad de cada una.

También debes tener en cuenta que cuando abandonas el tabaco se recupera notablemente el sentido del gusto y el olfato, por lo que la comida parece mucho más sabrosa. Para compensar ese apetito “extra”, son aconsejables las verduras, pero ello no quiere decir que te pongas a dieta ya que tu ansiedad se multiplicaría por dos. Por ello:



Debes procurar

- Comer 5 veces al día para evitar picar entre horas. Eso sí, modera las cantidades.
- Tomar zumos de frutas naturales, ricos en vitamina C y mucha agua.
- Hacer ejercicios. Abre tus pulmones y calma la ansiedad.
- Si sientes la necesidad de encender un cigarrillo, cuenta 5 minutos y recuerda por qué quieres dejar de fumar.
- Búscate un sustituto de bajo contenido calórico, por ejemplo, caramelos sin azúcar.

Mejor evitar

- El café y alcohol los primeros días. Sustitúyelos por zumos e infusiones.
- Las situaciones estresantes y las discusiones.
- Sentarte en tu sillón favorito después de comer. Cambia tus rutinas y aprovecha para salir a caminar.
- Las situaciones aburridas porque si ocupas la mente no pensarás en el tabaco.

El dejar de fumar puede provocar también:

Dolor de garganta. Se trata de un mecanismo de defensa de tu organismo puesto que cuando dejas de fumar los pulmones empiezan a expulsar todas las toxinas acumuladas.

Irritabilidad. Ello significa que tu sistema nervioso también se está desintoxicando de la nicotina.