Fumo: frutta e verdura aiutano a smettere

Data: 6 dicembre 2012 | Autore: Elisa Lepone



ROMA, 12 GIUGNO 2012 –Secondo uno studio della University of Buffalo, condotto su un campione di mille fumatori dai venticinque anni in su, il consumo di frutta e verdura aiuterebbe a smettere di fumare molto più facilmente.

I ricercatori che hanno portato avanti lo studio, coordinato dal ricercatore Gary Giovino e pubblicato sulla rivista Nicotine and Tobacco Research, erano a conoscenza, da alcune ricerche condotte in precedenza, che chi è in astinenza da sigarette per meno di sei mesi consuma, all'interno della propria dieta, più frutta e verdura rispetto a chi fuma ancora.[MORE]

"Chi consuma più frutta e verdura rispetto agli altri - spiega il Giovino - ha infatti 3 volte più probabilità di smettere di fumare per almeno 1 mese. Questo indipendentemente da sesso, età, istruzione o altri fattori che solitamente influenzano la scelta di smettere"

A differenza del caffè e della carne, che rendono migliore il gusto del tabacco, la frutta e la verdura lo peggiorerebbero e invoglierebbero quindi il fumatore a rinunciare con più facilità al vizio del fumo; inoltre, l'assunzione di molti verdure come spinaci e insalata dona all'organismo un senso di sazietà ed inibisce quindi lo stimolo a ricercare una sigaretta.

(foto salute24.ilsole24ore.com)

Elisa Lepone

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/fumo-frutta-e-verdura-aiutano-a-smettere/28579