



Alimentazione
Smetti di fumare?
Mangia pomodori
per riparare
i danni ai polmoni

Iannello a pag. 19

STILATO L'ELENCO
DEI CIBI NATURALI
CAPACI DI RALLENTARE
IL DECLINO
DELLA FUNZIONE
RESPIRATORIA

Alcuni alimenti aiutano gli ex tabagisti a riparare i danni causati dalle sigarette: una ricerca durata dieci anni dimostra gli effetti di frutta e verdura sui polmoni

Pomodori anti-fumo

A TAVOLA

L'arrivo del nuovo anno è foriero di buoni propositi. In cima alla classifica dei desideri da esaudire ci sono "mettersi a dieta", "isciversi in palestra" e "smettere di fumare". Per mantenere questi impegni un campo importante su cui giocare è la tavola. Se l'analogia dieta-cibo è semplice non si può dire lo stesso per l'abbandono delle sigarette.

Per facilitare l'impresa divorzio dal fumo è necessario sapere che alcuni cibi invogliano ad accendere una bionda mentre altri aiutano la disintossicazione dopo aver deciso di smettere. No, dunque, al caffè, a tutti gli alcolici, alla carne rossa e a tutto ciò che è ricco di zuccheri.

GLI AGRUMI

Di contro, per dare una mano a buttare il pacchetto sono utili il latte, gli agrumi (fumare azzerava le scorte di vitamina C quindi è bene reperirla negli alimenti che la contengono, inoltre, la nota acida degli agrumi non si sposa con il gusto della sigaretta, facendo così passare la tentazione di accenderla), le verdure più dolci (anche loro danno alle sigarette un retrogusto amarognolo) o il ginseng (ha la capacità di inibire il rilascio della dopamina quando si fuma così si riduce il livello

di piacere che si ottiene dalle sigarette). Una volta smesso di fumare bisogna pensare come riparare i danni.

Anche in questo caso i rimedi sono nel piatto. Pomodori e mele non devono mai mancare nella dieta dei fumatori, degli ex fumatori ma anche di chi vive vicino ad un fumatore. È l'esito di una ricerca condotta alla Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, pubblicata sulla rivista "European Respiratory Journal" e condotto nell'ambito del progetto di ricerca "Ageing Lungs in European Cohorts Study", finanziato dalla Commissione Europea e coordinato dall'Imperial College di Londra.

«Questo studio - sostiene l'autrice Vanessa Garcia-Larsen - mostra che la dieta potrebbe aiutare a riparare i polmoni danneggiati dal fumo e a rallentare il naturale processo di invecchiamento dei polmoni di tutti. La funzione polmonare comincia a declinare naturalmente intorno ai 30 anni, a velocità variabile a seconda della salute generale dell'individuo; la dieta potrebbe divenire un modo per combattere il crescente aumento di una malattia cronica polmonare molto grave, il disturbo polmonare cronico-ostruttivo che sta divenendo una minaccia per la salute globale». La ricerca dimostra come il consumo di una dieta con un alto contenuto di frutta e verdura, in particolar

modo pomodori, mele e banane, rallenta il declino delle funzioni polmonari degli ex fumatori.

Rispetto agli adulti che hanno consumato meno di una porzione di frutta o un pomodoro al giorno, chi ne ha mangiate quotidianamente più di tre di frutta o più di due pomodori, ha avuto una diminuzione del declino funzionale del volume d'aria inalata.

I TEST

Questa connessione, secondo la ricerca, aveva effetti maggiori tra gli ex tabagisti. Sono oltre seicento le persone che hanno partecipato allo studio, durato dieci anni, che ha coinvolto pazienti di Norvegia, Regno Unito e Germania. L'effetto nella salute dei pazienti era evidente sui prodotti

freschi e non su prodotti trasformati, come nel caso della salsa di pomodoro.

La Tobacco Dependence Program della Rutgers University, in Usa, ha appena messo a punto regole base per riuscire a smettere. «È fondamentale chiedersi perché si vuole smettere - sottolinea Michael Steinberg, direttore del programma -, rimuovere tutti i prodotti del tabacco da casa e dall'auto e impostare una data precisa per lo stop. Un'altra regola fondamentale è chiedere aiuto, non è una sfida che si deve vincere per forza da soli».

Alessandra Iannello



LO STUDIO Oltre i pomodori, anche le mele aiutano a riparare i danni dell'abitudine a fumare

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.