

La Nutrition aidera à arrêter de fumer-pourquoi se débarrasser de l'habitude

Cesser de fumer est un processus complexe qui nécessite de la patience et de l'abnégation, mais l'objectif est réalisable. Les personnes qui veulent échapper à la dépendance ont très souvent peur de prendre des kilos en trop pendant la thérapie anti-tabac. Cependant, il a été prouvé que cesser de fumer ne devrait pas être associé à une augmentation excessive de la graisse corporelle.

Certes, à partir du moment où vous vous séparez de l'habitude, des kilos indésirables arrivent. La plupart des anciens fumeurs ont un gain de poids de 4 à 7 kg au cours de l'année.

Les premiers mois les plus difficiles après avoir cessé de fumer

Les changements de poids lors des tentatives de rupture d'une habitude dépendent de l'âge, du sexe, des caractéristiques individuelles et génétiques, ainsi que du niveau d'activité physique considéré comme un facteur majeur de stabilisation du <https://www.ofta-asso.fr/> poids corporel.

Il a été constaté que le gain de poids était le plus important au cours des trois premiers mois suivant l'arrêt du tabac, après quoi les taux de croissance diminuaient.



Effets nocifs du tabagisme

Les gens commencent souvent à fumer dans la conviction que les cigarettes leur permettront de rester minces. Malheureusement, les effets néfastes de la nicotine l'emportent largement sur les avantages potentiels de la perte de poids: les personnes sont beaucoup plus susceptibles de développer des tumeurs, du diabète sucré de type II, de la stéatose hépatique, de l'ostéoporose ou de l'insuffisance rénale. Même les fumeurs maigres qui fument depuis de nombreuses années ont de graves troubles.

Arrêter de fumer entraîne de nombreux changements positifs pour la santé, m.in. pour améliorer la performance des organes, réduire le risque d'infarctus du myocarde, les tumeurs, une régénération plus rapide de la peau. Le bien-être général et l'humeur s'améliorent. Mais le principal avantage de l'abandon de celui observé par un groupe d'experts dans une étude publiée dans le New England Journal of Medicine est le fait qu'une personne qui cesse de fumer à l'âge de 40 ans est décédée environ 9 ans plus tard que la propension des fumeurs et tolère mieux le processus de vieillissement.

Comment fonctionne la nicotine?

La nicotine ressemble à la structure chimique de la molécule d'acétylcholine-un neurotransmetteur qui affecte les niveaux de dopamine, de sérotonine, de noradrénaline et d'endorphines, c'est-à-dire les hormones responsables de notre bien-être et de notre satisfaction. Ainsi, il agit dans le cerveau sur un système de récompense étroitement lié au centre de stress. Nous aspirons volontiers à la prochaine cigarette, car les produits chimiques contenus dans la fumée provoquent une

augmentation des niveaux d'adrénaline, ce qui augmente la circulation sanguine et lymphatique, améliorant ainsi notre bien-être et notre humeur. Cependant, l'effet est à court terme.

Lorsque nous nous éloignons de la dépendance, le niveau d'équilibre de notre humeur est perturbé. L'hypothalamus - la région du cerveau qui contrôle les centres hormonaux-tente de réguler les processus perturbés par la nicotine, mais cela prend du temps, d'où une humeur réduite, de la fatigue, de l'irritation, de l'irritabilité, des problèmes de concentration.

Fumer vs manger

Les cigarettes réduisent notre sensibilité gustative, ce qui peut contribuer aux carences alimentaires et à la réticence à consommer des aliments précieux. Certaines personnes remplacent un repas complet par une combinaison bien connue de café et de cigarettes. Pendant ce temps, lorsque nous refusons de manger des aliments composés de nutriments essentiels, les conséquences ne sont pas seulement des carences nutritionnelles, mais également une perte de poids. Fumer du tabac accélère le processus de lipolyse (perte de graisse).

Malheureusement, l'adaptation prolongée du système nerveux à la nicotine contribue à augmenter la production de triglycérides et d'acides gras libres dans le sang, ce qui peut être responsable de l'augmentation du cholestérol total, du cholestérol LDL appelé mauvais cholestérol et des triglycérides. Cela peut également être une cause de diabète de type 2, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance rénale, de syndrome métabolique, d'ostéoporose ou d'hypothyroïdie. Le risque de développer des maladies cardiovasculaires (athérosclérose, infarctus du myocarde, arythmie, maladies vasculaires périphériques) augmente également.

Troubles du système endocrinien sous l'influence du tabagisme

Les troubles du système endocrinien peuvent être reconnus m.in. puis quand nous prenons du poids rapidement. La fatigue, la constipation ou l'incapacité de perdre des kilos en trop sont associées à une altération de la fonction thyroïdienne qui régule le taux métabolique. La nicotine augmente la conversion de la thyroxine (T4) en triiodothyronine (T3), de sorte que le métabolisme diminue et que le taux métabolique diminue.

Chez les fumeurs en bonne santé qui n'ont pas eu de problèmes de thyroïde, les effets d'une "hypothyroïdie" soudaine sont à court terme, de même que la prise de poids, de sorte qu'une bonne Nutrition pendant la période de sevrage est si importante pour réguler le métabolisme.

La nicotine affecte également négativement le processus de méthylation de l'ADN et peut perturber dangereusement le processus d'expression des gènes (c'est-à-dire le décodage des informations contenues dans les gènes). Tout défaut dans le processus de méthylation est considéré comme un marqueur pathogène non seulement de maladies graves telles que le syndrome de Down ou le Spina bifida, mais également de diabète, d'ostéoporose, d'obésité ou de troubles émotionnels. Ainsi, une personne qui fume peut transmettre des gènes endommagés à sa progéniture et, par le biais de

modifications du code ADN induites par le tabagisme, tomber malade elle - même. Un effet positif significatif d'une bonne Nutrition a été démontré, empêchant les modifications épigénétiques et le développement de certains cancers.

Les fumeurs sont souvent déficients en vitamines, en particulier les vitamines C, E, le bêta-carotène, l'acide folique, ainsi que le magnésium, le calcium, le sélénium et le zinc.

Qu'arrive-t-il au corps après avoir cessé de fumer

Les experts suggèrent qu'au lieu de se concentrer sur les effets du tabagisme, il faut parler davantage des effets de l'abandon. Et ces effets peuvent être ressentis dès 20 minutes après avoir rompu avec la dépendance.

"Lorsque vous arrêtez de fumer, votre corps prend immédiatement le processus de récupération", persuadent les activistes de l'organisation au nom éloquent de l'American Cancer Society. Il s'agit d'un centre de recherche américain dont l'objectif principal est d'accroître la sensibilisation et les connaissances sur la prévalence du cancer. Parce que celui – ci, comme ils l'expliquent sur leur site Web, n'est pas une, mais une centaine de variétés diverses de la maladie, récoltant chaque année des récoltes mortelles dans le monde entier.

Rompre avec la dépendance n'est pas une tâche facile, et les étiquettes menaçantes sur les paquets de cigarettes ne les découragent pas nécessairement. Les experts de l'American Society Center proposent une autre solution: au lieu de se concentrer sur les effets (autrement connus) du tabagisme, ils se concentrent sur les effets de la rupture avec un stimulant. Les fumeurs (et les non-fumeurs) ne réalisent souvent pas à quelle vitesse leur corps peut récupérer.

J'arrête de fumer: les conséquences de l'arrêt des cigarettes sont immédiates

- après 20 minutes de brûlure: le pouls commence à revenir à la normale.
- après 2 heures: la fréquence cardiaque et la pression artérielle se calment et sont à des niveaux normaux. La nicotine commence à quitter notre corps (après deux jours, elle sera complètement libérée). La circulation générale s'améliore.
- 2-12 heures après la séparation avec le stimulant, les premiers symptômes de sevrage apparaissent. Même après trois jours, nous pouvons ressentir des maux de tête et des nausées – mais cela vaut la peine d'être surmené, car à ce moment-là, le monoxyde de carbone est éliminé du corps.
- après 8 heures: le niveau d'oxygène dans le sang revient à la normale.
- après 3 jours, les bronches se détendent, nous commençons à respirer plus librement.
- après 1-2 semaines, le travail des poumons est normalisé, la bonne circulation de l'air revient.
- après 9 semaines, les poumons fonctionnent déjà normalement, le risque d'infection diminue.
- après un an, le risque de développer une maladie cardiaque est réduit de moitié par rapport aux fumeurs.
- après 5 ans-moins de risque de développer des maladies des voies respiratoires supérieures, des cancers du col utérin et de la vessie

-au bout de 10 ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

- après 15 ans, le risque de maladie cardiaque affecte les anciens fumeurs dans la même mesure que les non-fumeurs.

Par conséquent, il y a une chance - persuadent les chercheurs – que si vous arrêtez de fumer environ à l'âge de trente ans, le corps oubliera complètement qu'il a déjà reçu de la nicotine.

Comment se comporte le corps après avoir arrêté de fumer?

Nos organes changent presque instantanément.

– Cerveau. Le tabagisme, considéré comme une activité relaxante, favorise la libération naturelle d'opioïdes (y compris les endorphines). Après avoir rompu avec les cigarettes, nous ressentirons certainement un manque de ces substances. Il faut beaucoup de volonté pour lutter contre l'irritation initiale et le besoin d'obtenir une cigarette. Dans quelques jours, lorsque la nicotine sortira du corps, le cerveau cessera d'être expérimenté avec les sensations associées au tabagisme, la composition chimique et le niveau d'opioïdes reviendront à la normale.

– Caisse. Ils récupèrent étonnamment rapidement. Et la toux ne devrait pas nous surprendre, car c'est un signe que les poumons se nettoient naturellement (notre allié naturel est les cils pulmonaires, qui commencent enfin à fonctionner normalement). Le processus de récupération peut prendre plusieurs mois.

– Cœur. Le rythme revient, le pouls et la pression artérielle se normalisent, le fonctionnement du cœur s'améliore rapidement, éliminant ainsi le risque de développer une maladie cardiaque à l'avenir. Arrêter de fumer s'avère plus efficace dans la lutte contre les maladies que de prendre des médicaments, tels que l'aspirine.

– Peau. Monoxyde de carbone, résineux, formaldéhyde, Mercure, ammoniac, plomb, cadmium... L'effet de ces toxines est facile à voir sur la peau (rides plus rapidement que celle des non-fumeurs). Grâce à la circulation naturelle, ils décomposent la structure de la peau, le collagène et l'élastine. Il est difficile d'inverser ces changements, mais après avoir cessé de fumer, la peau saigne à nouveau et s'hydrate correctement. On pense que se séparer de la toxicomanie améliore également le sommeil (la fumée de tabac perturbe le rythme circadien naturel!). Ainsi, il est possible qu'après un certain temps, les ecchymoses sous les yeux disparaissent.