RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Por que as pessoas tendem a comer mais doces e comidas gordurosas ao parar de fumar?

SAIBA DICAS

g1

O início do ano é a época mais popular para parar de fumar, de acordo com a organização britânica de combate ao tabagismo Action on Smoking and Health (ASH).

Parar de fumar cigarro comum ou eletrônico (vape) não é uma tarefa fácil. A vontade pode ser avassaladora, e não apenas de consumir nicotina. Muita gente sente mais fome, e acaba recorrendo à chamada junk food (alimentos com má qualidade nutritiva) depois de parar de fumar.

Eu sou nutricionista, e vou explicar a seguir por que esses desejos podem aumentar, e sugerir estratégias para ajudar você a controlá-los.

Benefícios para a saúde de parar de fumar

Se você está lendo este artigo porque parou de fumar ou usar vape, parabéns! A maioria dos fumantes (e usuários de vape) quer parar — e você está fazendo isso. Você fez uma escolha incrível para sua saúde, pois os benefícios começam 20 minutos depois de parar de fumar.

Em 48 horas, os níveis de monóxido de carbono no sangue vão ter caído para os de um não fumante, e você vai estar no caminho certo para ter mais energia. A longo prazo, parar de fumar reduz o risco de 50 doenças e condições diferentes. Seu condicionamento físico vai melhorar, você vai respirar melhor, e os alimentos vão começar a ficar mais saborosos.

Mas colher os benefícios de parar de fumar é, sem dúvida, difícil. A nicotina é seriamente viciante, e os sintomas de abstinência — como desejos intensos, irritação, inquietação e dificuldade para dormir — não são nada divertidos. Parar de fumar também está associado ao aumento do apetite e, por causa disso, para alguns, ao ganho de peso.

Antes de falarmos sobre por que parar de fumar pode levar a comer mais (especialmente alimentos ricos em gordura e açúcar) e o que você pode fazer a respeito disso, é muito importante lembrar o seguinte: fumar é um risco muito maior para a sua saúde do que ganhar um pouco de peso.

E as pesquisas mostram que o ganho de peso após parar de fumar não elimina os benefícios de parar de fumar que salvam vidas. Saber que o ganho de peso pode acontecer — e adotar algumas estratégias simples para controlá-lo — pode ajudar você a se adaptar.

Apetite e nicotina



Mas, afinal, por que parar de fumar provoca um aumento na ingestão de alimentos?

Há alguns fatores em jogo. Foi demonstrado que a nicotina suprime o apetite e a ingestão de alimentos. Estudos realizados em animais, por exemplo, mostram que quando os ratos recebem nicotina, eles comem menos e esperam mais tempo entre as refeições. Mas quando a nicotina é retirada, acontece o oposto — os ratos começam a comer mais e a ganhar peso.

Efeitos semelhantes foram observados em seres humanos. Um estudo publicado recentemente pela Universidade de Loughborough, em Londres, comparando os hábitos alimentares de fumantes e não fumantes do Reino Unido, constatou que os fumantes tinham duas vezes mais chance de pular refeições. Eles também eram 50% mais propensos a ficar mais de três horas sem comer, e 35% menos propensos a fazer lanches entre as refeições.

Pesquisas também mostram que a abstinência de nicotina tende a aumentar o desejo de comer junk food — alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal. Não está totalmente claro por que isso acontece, mas há evidências de que a sensação de prazer que se tem ao usar nicotina ou comer junk food se sobrepõem em várias partes do cérebro. Faz sentido, portanto, que as pessoas acabem usando os alimentos como uma forma de lidar com o desejo de nicotina ao parar de fumar.

Outro fator é que os alimentos simplesmente ficam mais saborosos depois de parar de fumar, à medida que o paladar e o olfato se recuperam. Alguns fumantes também sofrem com a fixação oral, ou seja, o desejo de manter algo na boca, como chicletes, vapes ou cigarros. Petiscar pode ajudar a satisfazer essa necessidade, e é por isso que pode acabar substituindo o hábito da nicotina.

Maneiras de controlar o desejo por alimentos não saudáveis

Então, como será que você pode controlar os desejos e o aumento da fome que surgem ao parar de fumar?

Lembre-se de que essa fome é um efeito colateral comum da abstinência de nicotina, e não está totalmente sob seu controle.

Em vez disso, concentre-se em se apoiar em escolhas saudáveis.

A seguir, está meu conselho:

1. Foque em comer refeições equilibradas regularmente

Isso não apenas vai oferecer ao seu corpo mais nutrição à medida que você se torna livre da nicotina, como também vai ajudar você a controlar sua fome e seus níveis de energia — vou compartilhar mais adiante dicas sobre os tipos de alimentos nos quais você deve se concentrar.

2. Faça um plano do tipo 'se/então'

Pode parecer óbvio, mas criar uma estratégia para lidar previamente com os desejos aumenta suas chances de manter as metas de alimentação saudável. Os especialistas em mudança comportamental chamam esses tipos de planos de "intenções de implementação", que seguem um padrão do tipo "se/então": Se X acontecer, então farei Y.

Por exemplo: se eu estiver com desejo de comer chocolate, vou comer uma barrinha energética ou vou preparar uma torrada com pasta de amendoim.

Ao decidir antecipadamente como reagir, é menos provável que você aja por impulso, especialmente quando estiver estressado ou cansado — sensações comuns durante a abstinência de nicotina.

Um plano sólido ajuda você a evitar essas armadilhas, e a se manter no caminho certo.

3. Prepare lanches saudáveis ??com antecedência



Se antecipe à fome, preparando lanches saudáveis e deixando-os prontos para comer na geladeira ou na marmita.

Escolha lanches ricos em proteínas (como ovos, iogurte grego, tofu, edamame) ou fibras (frutas, legumes, bolinhos de aveia, nozes, sementes), ou uma mistura de ambos, uma vez que ajudam você a se manter saciado por mais tempo.

Muffins de ovo são uma ótima opção. Ou que tal combinar homus de pimentão vermelho com legumes fatiados, como cenoura ou pepino em palitos? Se você tiver uma air fryer, o grão-de-bico crocante é uma ótima pedida.

Ideias de lanches saudáveis ricos em proteínas ou fibras:

Frutas e legumes fatiados, como cenoura em palitos, pimentão, aipo, laranja e abacaxi;

Queijo cottage;

Iogurte grego com frutas;

Ovos cozidos e biscoitos integrais;

Pasta de amendoim em pão integral;

Palitos de cenoura com homus.



4. Equilibre seu café da manhã com proteínas

Muitas pessoas obtêm a maior parte da sua proteína diária no jantar, mas tomar um café da manhã rico em proteínas pode ajudar você a sentir menos fome ao longo do dia. Estudos normalmente mostram benefícios com 20 a 30 gramas de proteína no café da manhã.

Aqui estão algumas ideias:

Ovos: dois ovos contêm cerca de 12 gramas de proteína. Mexidos, pochê ou em forma de omelete, eles são uma ótima opção. Coma com um pão ou tortilha integral — este wrap de café da manhã contém 27 gramas de proteína.

Iogurte grego: adicione cereais ou frutas ao iogurte grego — meia xícara contém cerca de 10 gramas de proteína.

Sanduíche de pasta de amendoim: espalhe 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (8 g de proteína) em um pão integral (10 g de proteína) para adicionar proteína e gorduras saudáveis para o coração, mantendo você saciado por mais tempo.

Smoothie: não curte café da manhã? Experimente este smoothie proteico com 22 gramas de proteína, que pode ser consumido em qualquer lugar.



5. Combine alimentos doces com algo nutritivo

Em vez de restringir os alimentos açucarados, como chocolate, doces ou biscoitos (o que, na minha experiência, pode fazer com que você sinta mais vontade ainda), tente comê-los no final de uma refeição equilibrada ou junto com algo nutritivo.

Isso vai ajudar a evitar os altos e baixos que podem ocorrer com a ingestão de alimentos com alto teor de açúcar, e vai fornecer energia mais estável.

Por exemplo, você pode combinar dois biscoitos com um punhado de nozes. Ou passar pasta de chocolate na torrada integral e adicionar banana fatiada. Outras opções para um lanchinho repleto de nutrientes são preparar um picolé de chocolate com banana, barrinhas de damasco e chocolate ou tâmaras com tahine e chocolate.