

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dell'Italia

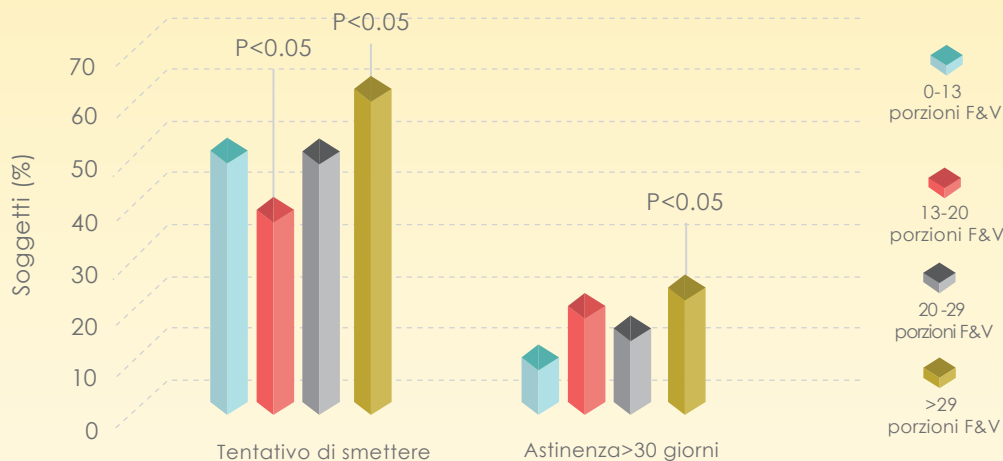


MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI

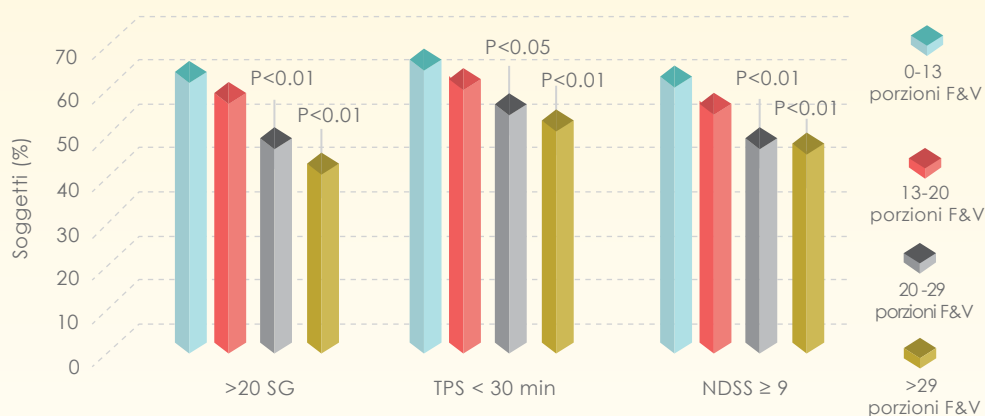


Diversi studi hanno dimostrato che i fumatori tendono ad avere uno stile di vita meno sano dei non fumatori e, nello specifico, consumano meno frutta e verdura. Per la prima volta, è stata confrontata la **dipendenza da nicotina e il consumo di frutta e verdura (F&V) in 1000 soggetti fumatori di età superiore ai 25 anni**. La dipendenza è stata valutata in base a tre indicatori diversi: il numero di sigarette fumate durante la giornata (SG), l'intervallo di tempo intercorso tra la sveglia e la prima sigaretta fumata (TPS) e il Nicotine Dependence Syndrome Scale (NDSS) (*Haibach et al. Nicotine Tob Res 2013;15:355-63.*)

ASTINENZA DA NICOTINA IN FUNZIONE DEL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



DIPENDENZA DALLA NICOTINA IN FUNZIONE DEL CONSUMO SETTIMANALE DI FRUTTA E VERDURA



(*Haibach et al. Nicotine Tob Res 2013;15:355-63.*)

NEI SOGGETTI CHE CONSUMANO PIÙ FRUTTA E VERDURA:

- LA DIPENDENZA DA NICOTINA È SIGNIFICATIVAMENTE INFERIORE, PROBABILMENTE A CAUSA DEL FATTO CHE TALI ALIMENTI PEGGIORANO IL GUSTO DELLE SIGARETTE (MC CLERNON, 2007),
- LA PERCENTUALE DI CHI PROVA A SMETTERE È SIGNIFICATIVAMENTE PIÙ ELEVATA, COSÌ COME TRA DI ESSI LA PERCENTUALE DI SUCCESSO PER OLTRE UN MESE.