Latte, frutta e verdura per farla finita con le sigarette

Latte, frutta e verdura per farla finita con le sigarette

Quale, quale arma vincente ha in più il latte per aiutare i fumatori a smettere? Il latte, secondo uno studio condotto dai ricercatori di Pozzilli, Neuro Psichiatria, è capace di ridurre il desiderio di fumare, sia per la sua capacità di ridurre il senso di ansia e di depressione che per la sua capacità di ridurre il desiderio di fumare. Lo studio è stato condotto su 1.000 persone, di cui 500 fumatori e 500 non fumatori, e ha dimostrato che il latte riduce il desiderio di fumare del 30% in più rispetto a quanto non faccia il placebo. Il latte, secondo lo studio, è capace di ridurre il desiderio di fumare anche in coloro che non sono fumatori, ma che sono esposti al fumo passiv