

GACETILLA DE PRENSA

Mayo 2015

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO EL MIEDO A ENGORDAR ES UNA DE LAS PRINCIPALES RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- Casi 6 millones de personas mueren por año a causa del cigarrillo, de las cuales más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno¹.
- Hasta la mitad de los consumidores actuales podrían morir por una enfermedad relacionada con el tabaco¹.
- Cada seis segundos, aproximadamente, muere una persona a causa del tabaco¹.
- 25,1% de los adultos argentinos son fumadores².
- El miedo a aumentar de peso es una de las principales razones para no tratar de dejar de fumar, especialmente entre las mujeres³⁻⁵.

Según informa la Organización Mundial de la Salud “El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo”, cobrándose casi 6 millones de vidas al año, de las cuales más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo ajeno¹. El humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, de los cuales se sabe que al menos 250 son nocivos, y más de 50 causan cáncer¹.

A pesar de que los riesgos para la salud que conlleva el consumo de cigarrillo son ampliamente conocidos, y la tasa de fumadores en Argentina está en descenso, todavía un 25,1% de los adultos argentinos es fumador². El miedo a aumentar de peso, es una de las razones principales para no tratar de dejar de fumar, sobre todo entre las mujeres³⁻⁵.

Luego de dejar de fumar puede producirse un aumento de peso, que suele ser mayor durante los primeros 3 meses, y decrece con el tiempo⁶. Este aumento se relaciona principalmente, con un aumento en el consumo de alimentos y la disminución de la tasa metabólica basal⁷. Lo cierto es que, si bien dejar de fumar está asociado con un aumento promedio de 4-5 kg después de 12 meses de abstinencia, más de la mitad de los exfumadores aumentan menos de 5kg luego del primer año, incluso algunos bajan de peso⁶.

Si bien la cantidad típica de aumento de peso es trivial desde el punto de vista de la salud, comparada con los beneficios que produce el dejar de fumar³, es importante seguir algunas recomendaciones para ayudar a mantener el peso corporal:

- Realizar cuatro comidas diarias, y si es necesario dos colaciones.

- Consumir frutas y verduras todos los días: idealmente 1 plato de verduras crudas + 1 plato de verduras cocidas + 2 frutas medianas.
- Incorporar de dos a tres porciones lácteos por día, preferentemente descremados. Una porción es igual a un vaso de leche o yogur o un trozo de queso del tamaño de una cajita de fósforos.
- Al consumir carne, retirar la grasa visible, e incrementar el consumo de pescado y huevo.
- Preferir cereales integrales y legumbres. Aproximadamente medio plato de cereales por día y medio plato de legumbres por semana + 3 panes pequeños.
- Evitar comidas con elevado contenido de azúcar, grasas y/o sal.
- Tomar abundante cantidad de agua, 2 litros aproximadamente.
- Evitar, sobre todo durante los primeros meses, el consumo de bebidas y alimentos estimulantes como café, té, chocolate, bebidas alcohólicas, bebidas colas.
- Realizar actividad física de forma regular.
- Consultar con un especialista en nutrición para tener recomendaciones adecuadas a sus necesidades.

Lic. Florencia Braga - MN 6908
Miembro del Comité de Prensa de AADYND.

1. Organización Mundial de la Salud. Tabaco. Nota descriptiva n.º 339
2. 3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para enfermedades no transmisibles. Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. 2013.
<http://www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/11.09.2014-tercer-encuentro-nacional-factores-riesgo.pdf> Consultado el 28 de abril de 2015.
3. Perkins KA , Levine MD, Marcus MD, Shiffman S. Addressing women's concerns about weight gain due to smoking cessation. J Subst Abuse Treat. 1997 MarApr;14(2):17382.
4. O'Hara P. Smoking cessation and weight gain. Fam Pract. 1998 Jun;46(6):4604
5. Froom P , Melamed S, Benbassat J. , Connett JE, Lee WW, Nides M, Murray R, Wise R. Early and late weight gain following smoking cessation in the Lung Health Study. Am J Epidemiol. 1998 Nov 1;148(9):82130.
6. Aubin HJ , Farley A, Lycett D, Lahmek P, Aveyard P. Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. BMJ. 2012 Jul 10;345:e4439.
7. Filozof C , Fernández Pinilla MC, FernándezCruz A. Smoking cessation and weight gain. Obes Rev. 2004 May;5(2):95103.

