



## ¿Por qué se Aumenta e peso al dejar de fumar?

Una de las principales barreras que existen en relación a la toma de la decisión de dejar de fumar, en especial en el caso de las mujeres jóvenes, lo constituye el miedo a engordar al hacerlo.

Muchos fumadores utilizan el efecto anorexígeno del cigarrillo, como herramienta valiosa para mantener un bajo apetito y por lo tanto establecer una disminución crónica de la ingesta de alimentos con el fin de no aumentar de peso.

Al dejar de fumar, frecuentemente ocurre un aumento del peso, una situación que en algunos casos es transitoria, y en otros muchos casos permanente.

Esto, no es secundario a una sola causa sino que es, por el contrario, multifactorial.

El aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial que el cigarrillo produce, cuando se consume, (10 latidos por minuto y 100 mm Hg respectivamente durante la hora que sigue al consumo) aumenta así el gasto energético, que no tiene lugar si no se fuma.

Se calcula, por otra parte, que nuestra termogénesis aumenta un 6% y quemamos, para mantener la temperatura a estos niveles, 200 kilocalorías diarias más, que una persona que no fuma.

No fumar por tanto disminuye el gasto energético en alrededor de 300 calorías diarias contribuyendo al aumento de peso.

Por otra parte, el cigarrillo es un retardador de la evacuación gástrica, por lo que cuando disminuye el consumo, el estómago se vacía más rápidamente lo que produce aumento del apetito.

Como casi cualquier otro cuadro tóxico, fumar produce disminución del apetito, que por contrapartida aumenta al fumar menos. Menos veneno/más hambre.

Las primeras semanas en las que se disminuye el número de cigarrillos que se fuman, se produce un aumento de la ansiedad manual/oral que puede ser confundida con el apetito por comida, e inducir a los fumadores a comer para calmarlo.

**Se puede minimizar ese aumento de peso con pautas sencillas, como cuidar la alimentación,** mantener unos horarios de comidas regulares, no saltarse ninguna de ellas y, lógicamente, hacer ejercicio.

Cuando se recomienda **hacer ejercicio** regular cuando se está dejando de fumar no sólo se hace porque ayuda a evitar ese aumento de peso, porque es una forma excelente de liberar tensiones y calmar la ansiedad que se produce al dejar el tabaco.






Al dejar de fumar, el cuerpo pide **azúcar** para sustituir la **nicotina** y el pico adrenérgico que produce, por lo que es frecuente recurrir a los dulces para calmar esa ansiedad secundaria a la falta de sustancia.

Todos estos síntomas se producen con más fuerza al principio, por lo que debemos ser conscientes de que después nuestro organismo se normalizará y poco a poco iremos teniendo más armas para controlarlo y la dependencia será menor.

Juega un rol importante, la recuperación de dos sentidos, que en general, en muchas ocasiones ni siquiera se sabían perdidos, como el gusto y el olfato, que, se evidencian al recuperarse, ya que producen un mayor deseo de disfrutar de las comidas, ahora más sabrosas y tentadoras.

Sin embargo este aumento de peso puede evitarse si se aborda el tema al mismo tiempo en que se realiza un Tratamiento Antitabaco tomando las medidas preventivas adecuadas:

Estas medidas son:

-  Llevar a cabo la Guía de Control Alimentario sugerida.
-  Iniciar o aumentar la Actividad Física que se estaba haciendo
-  Sustituir el cigarrillo por Acciones positivas que no sean comer
-  Aplicar las estrategias sugeridas ante las ansias de comer
-  Mejorar los hábitos alimentarios diarios

De esta forma no sólo se evitará el aumento al abandonar el tabaco sino que también mejorará su estado físico general, su apariencia y su calidad de vida.

