El peso ya no es excusa para dejar de fumar

"Journal of American Medical Association"

Si lo que le frena para dejar de fumar es el aumento de peso, no le dé más vueltas. Aunque gane algunos kilos y crea que esto incrementa su riesgo cardiovascular, su corazón no se resentirá. Según un estudio publicado en la revista médica 'Journal of American Medical Association' (JAMA), en comparación con quienes siguen fumando, las probabilidades de sufrir enfermedades coronarias se reducen alrededor de un 50%.

Se sabe que "el **tabaco es un importante factor de riesgo cardiovascular**, pero la obesidad también y esto es lo que les preocupa a muchas de las personas que quieren abandonar el hábito de fumar", explican los autores de este trabajo, realizado en la Universidad de Lausanne (Suiza). Sobre todo si son diabéticas, ya que "el control del peso es clave para el manejo de esta enfermedad que, a su vez, incrementa las papeletas para tener un problema coronario". Su miedo, por tanto, es que el **aumento de peso** que pueda conllevar dejar el tabaco atenúe los beneficios en lo referente a su salud cardiovascular.

Para dar respuesta a este interrogante, Carole Clair y su equipo pusieron en marcha un estudio a partir de los datos de las investigaciones de Framingham Offspring (desde 1984 hasta 2011), localidad donde se lleva a cabo un conocido estudio a largo plazo sobre factores de riesgo de enfermedades cardiacas. Cada cuatro años se revisaba el estado en el que se encontraban los participantes (11.148), dividiéndolos en cuatro categorías: **fumadores**, personas que acaban de dejar el tabaco (hace un máximo de cuatro años), que han dejado de fumar hace más de cuatro años y no fumadores.

Al dejar de fumar, aumenta el peso

Después de asociar estos datos con los cambios de peso y los incidentes cardiovasculares registrados, se corroboró que **dejar de fumar** implica un aumento de peso. Durante los primeros cuatro años, los individuos sin diabetes subieron de peso una media de 2,7 kilos y los que tenían diabetes unos 3,6 kilos. Según los resultados obtenidos, efectivamente, experimentaron mayor cambio en la báscula que los fumadores.

Como explica el especialista español al comentar este artículo, Mario Ávila, de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico de Madrid, "el tabaco produce una serie de sustancias (como la catecolamina) que hacen que la grasa del individuo no se fije. Cuando se deja de fumar, estas sustancias no se producen, **el metabolismo cambia** y la grasa se empieza a acumular. Esto se suma al estado de ansiedad que se origina y que hace comer más".

En total, durante los 25 años de seguimiento se dieron 631 eventos coronarios en 3.251 personas. La incidencia fue casi el doble entre los **fumadores sin diabetes** que en los que habían dejado de fumar (5,9 por cada 100 individuos frente a 3,1) y, después de ajustar otros factores de riesgo cardiovascular, "vimos que, en comparación con los fumadores, quienes ya no tenían este hábito tenían un 54% menos de riesgo de enfermedades cardiovasculares", reza el artículo. "Las estimaciones entre los participantes con diabetes fueron similares".

Ante tales resultados, afirma Clair, queda claro que, con o sin diabetes, e independientemente de la subida de peso, dejar de fumar se asocia a menor riesgo cardiovascular, en comparación con los que siguen consumiendo cigarrillos.

Una conclusión interesante, comenta Susana Monereo, responsable de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Getafe Madrid). "El aumento de peso es una de las limitaciones para dejar de fumar, sobre todo en mujeres y en gente joven que ni se lo planteaban o si lo hacían, muchos recaían". Esto ratifica que "aunque se gane un poco de peso el beneficio es enorme".

Según el equipo de Clair, no hay estudios publicados en este sentido. Sólo uno japonés realizado en hombres sin diabetes que analizaba el efecto del abandono del tabaco en los factores de riesgo cardiovascular, como los niveles del colesterol, pero no valoraba los eventos coronarios. Por eso, aunque este estudio tiene algunas limitaciones (no tiene en cuenta cuánto fuman los individuos), remarca otro de los investigadores, James Meigs, del Hospital General de Massachusetts: "**Ahora podemos decir sin duda** alguna que dejar el tabaco tiene un efecto positivo en la salud del corazón tanto si el individuo tiene diabetes como si no, incluso si han aumentado su peso". Y, además, afirma un editorial que acompaña el estudio, "los médicos pueden utilizar esta información para aclarar a sus pacientes su preocupación con el peso".

Ya no hay excusas ni hay que tener miedo a dejar de fumar, animan los dos expertos españoles, porque, además, "**la obesidad se puede controlar**". La doctora Monereo recomienda que lo mejor sea planear el abandono del tabaco, seguir una dieta adecuada, controlar la ansiedad y hacer ejercicio. Hoy en día, añade, "hay medicamentos inhibidores de recaptura de la serotonina (para aumentarla) que ayudan a reducir la ansiedad y en cuanto a la dieta, conviene introducir hidratos de carbono de absorción lenta en la comida (pasta o legumbres, por ejemplo). Produce saciedad y calma la ansiedad. Lo que hay que evitar para no engordar son los dulces".