

Dejar de fumar:

EL AUMENTO DE PESO EN LOS PRIMEROS MESES SIN TABACO NO SUPONE NINGÚN RIESGO PARA LA SALUD Y SE PUEDE CONTRARRESTAR A MEDIO PLAZO SIN GRANDES SACRIFICIOS

Engordar no es excusa



Los kilos de más no son excusa para no dejar de fumar. Aunque la comunidad médica ha constatado que el abandono del tabaquismo genera un sobrepeso, también ha comprobado que este aumento es transitorio y no supone riesgo alguno para la salud. La razón: el peso que se gana durante los cuatro primeros meses, entre dos y cuatro kilos, se puede perder con la misma facilidad, una vez que haya desaparecido la ansiedad y superado la dependencia. No obstante, es muy importante no cambiar un mal hábito como dejar de fumar por otro muy poco saludable: comer mucho y mal. Para ello, el seguimiento de una correcta conducta alimentaria puede ser un gran aliado para los ex fumadores.

En diciembre de 2006, el **Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo** (www.cnpt.es) hizo pública la 'Encuesta sobre conocimientos, actitudes, creencias y conductas en relación al consumo de tabaco', en la que se constató que una de cada cuatro mujeres y un 5,5% de los hombres no dejaban de fumar por el miedo a engordar. Es verdad que lo habitual es que una persona que dice adiós al tabaco engorde los primeros meses, como se señala en la Escuela para Dejar de Fumar disponible en www.consumer.es, entre dos y cuatro kilos. Es fundamental que se asuma este hecho y no se infravalore porque puede convertirse en una excusa para volver a tener un cigarrillo entre los labios.

Pero esos kilos de más no deben ser motivo de preocupación porque no se generan como consecuencia de unos malos hábitos alimenticios, sino de un desorden pasajero en las comidas, originado principalmente por la ansiedad de dejar el tabaco.

LA CLAVE, TRAS LOS CUATRO PRIMEROS MESES

Ahora bien, seguir ganando peso cuando se ha superado la fase física de dependencia -los cuatro primeros meses- que origina la

ansiedad sí puede convertirse en un problema de salud de primer orden. El peligro es cambiar un mal hábito (fumar) por otro mal hábito (comer mal, comer demasiado). Esto explica lo injustificable: muchas personas achacan al abandono del tabaco los 12-15 kilos o más que han engordado, y eso no es cierto. Se estima que aproximadamente los cuatro primeros kilos responden a un cambio metabólico acompañado de una fase de ansiedad en la que algunos alimentos pueden funcionar como "ansiolíticos". Los siguientes, no.

LA COMIDA, UNA ALIADA, NO UNA TRAMPA

Una persona que ha sido capaz de dejar una droga tan adictiva como el tabaco, con todo el esfuerzo que supone, no puede permitirse caer en una mala alimentación y transformar la ingesta de patatas fritas o chocolate en una costumbre que sustituya al cigarro. La comida debe ser una aliada, no una trampa. Pero, ¿es posible conseguir el doble objetivo -dejar de fumar y evitar el sobrepeso- revisando los hábitos alimentarios?

Dejar el tabaco genera con frecuencia ansiedad, que acarrea mal humor, nervios, sensibilidad extrema, malestar físico y taquicardias. Por lo general, a todos estos síntomas, que se prolongan por espacio de unos cuatro meses, se les une otro: hacer frente a la angustia que se siente cuando se come de manera desordenada y demasiada cantidad, en especial alimentos grasos y dulces. Contra esta tendencia, el plan de alimentación se basa en tres pilares: ayudar a limpiar al organismo de las toxinas del tabaco, calmar la ansiedad para superar la abstinencia y aprender a comer bien para mantenerse en un peso saludable, no engordar más de cuatro kilos y, algo muy importante, no comenzar una dieta de adelgazamiento hasta pasados seis meses desde que se abandonó el tabaco. Ése será el momento de volver al peso anterior. ◀



PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

LIMPIAR el organismo	COMBATIR la ansiedad	SORTEAR obstáculos	APRENDER A comer sano
<p>El humo del tabaco contiene nicotina, la sustancia más adictiva, y otros compuestos venenosos que intoxican el organismo. Por ello hay que tomar:</p> <p>Más agua: Beber un vaso de agua cada vez que aparezcan las ganas de fumar. Como se bebe más líquido, se orina más y se elimina antes los tóxicos del tabaco.</p> <p>Verduras y frutas diuréticas: apio, borraja, lechuga, espárragos, ajo y cebolla. Pera y manzana.</p> <p>Plantas que ayudan a orinar más: cola de caballo y diente de león.</p>	<p>El objetivo es contrarrestar la mayor producción de adrenalina, que explica el nerviosismo y la ansiedad por comer más.</p> <p>Comer 5 veces al día y retrasar unos minutos la comida desde el momento que se sienta hambre.</p> <p>Alimentos con nutrientes relajantes: piña natural, plátano, copos de avena con leche, ensalada de lechuga.</p> <p>Alimentos bajos en calorías para los momentos de crisis: chicles y caramelos sin azúcar, regaliz de palo, fresas, gajos de naranja, zanahoria, infusiones, yogures desnatados, refrescos light...</p> <p>Prescindir de los excitantes: café, té, refrescos de cola... Resultan contraproducentes, y más si se toman ansiolíticos.</p>	<p>Hay momentos que se asocian inevitablemente con el cigarrillo. Aunque también hay situaciones en las que se tiene la suficiente capacidad como para no fumar, por ejemplo, durante las 2 horas que dura el cine. Esto pone en evidencia que si se quiere, se pueden superar todos los obstáculos.</p> <p>Después de comer: Lavarse los dientes y romper con la rutina; llenar los momentos de ocio con alguna afición, tal vez descuidada u olvidada.</p> <p>Después del café: Mejor prescindir de este excitante, o sustituirlo por infusiones relajantes.</p>	<p>Se saborea mejor y se disfruta más de lo que se come, lo que puede conducir a comer más de lo habitual.</p> <p>Plan de menú semanal y comprar sólo lo que aparece en el menú.</p> <p>Alimentos indispensables en el menú diario: Tres piezas de fruta fresca, dos vasos de leche o equivalentes –yogur y queso desnatado, cuajada-, una ensalada, algo de verdura y 8 vasos de agua.</p> <p>Cuando apetece algo dulce: chocolate para momentos muy especiales –no engañarse-, dos biscotes “pintados” de nocilla o mermelada, descafeinado con leche y sacarina, zumos, horchata y refrescos light.</p>

ADEMÁS: CONSUMER.es EROSKI ofrece en su canal de Alimentación (www.consumer.es/web/es/alimentacion) un menú con sabrosas recetas para ayudar al ex fumador durante las cuatro primeras semanas sin fumar. También se incluye una serie de trucos orientados a facilitar la depuración del organismo, combatir la ansiedad y superar mejor la abstinencia de la nicotina.



¿Por qué engordamos los primeros meses tras dejar de fumar?

La nicotina modifica el metabolismo: incrementa el consumo energético y disminuye artificialmente la masa grasa del organismo. Cuando se deja de fumar y se mantiene la ingesta calórica se tiende a ganar el peso equivalente a ingerir cada día unas 300 calorías. Para no ganar peso habría que consumir cada día menos calorías desde el día que se deja de fumar. Habitualmente se hace lo contrario y se tiende a picotear alimentos calóricos como frutos secos.

¿A qué se debe la tendencia de contrarrestar la adicción con comida?

Se trata de una conducta sustitutiva. Cuando se deja de fumar hay una inquietud debida a la liberación de transmisores cerebrales (noradrenalina) que se alivia a veces picoteando alimentos. Hay algunas teorías sobre esto. Los psicoanalistas dicen que muchos fumadores tienen cierta fijación oral y necesitan ponerse algo en la

prisa. Siempre habrá que reducir las calorías en comparación con la época en que era fumador e incrementar la actividad física. Ambas cosas de forma sostenida y a largo plazo. No se trata de ponerse a régimen. Se trata de aprender a comer bien.

¿Los malos hábitos alimenticios adquiridos durante el periodo de abstinencia pueden degenerar en un cuadro de obesidad?

Menos del 5% de las personas que dejan de fumar ganan más de 8 kilos de peso. En cualquier caso, este aumento, aunque puede dar algunos problemas de salud, es mucho menos grave que seguir fumando y tiene mejor solución.

¿Hay alimentos que durante este periodo de desintoxicación ayuden a que nos olvidemos definitivamente del cigarro?

Los líquidos, las infusiones, los zumos de fruta o los chicles y caramelos sin azúcar, pero lo mejor son las frutas en porciones de pequeño tamaño.

Por el contrario, ¿qué alimentos no debemos tomar (para no engancharnos) cuando estamos dejando de fumar?

Lo importante es evitar el alcohol y los estimulantes (café, te, cola...) pues su consumo se asocia a mayor riesgo de recaída. Una vez pasadas las primeras 3-6 semanas se pueden consumir esos productos en cantidades moderadas. También hay que evitar los chocolates, frutos secos y golosinas (con azúcar) en general.

Las personas embarazadas que dejan de fumar, tras conocer su nuevo estado, ¿también tienden a engordar en la misma proporción? ¿Su cuerpo reacciona de manera idéntica a la del resto de personas no embarazadas?

El embarazo supone por sí mismo un incremento de peso que debe estar en unos límites (alrededor de 900 gramos/mes). Lo ideal para no tener problemas es dejar de fumar antes de la concepción. Disminuir los cigarrillos apenas rebaja el riesgo. Hay muy poca diferencia entre fumar 5 y 20 cigarrillos. El único cigarrillo seguro es el que no se fuma. Eso es muy importante.

¿Adelgazan las personas que vuelven a fumar?

Fumar no es una vía sensata ni lógica para adelgazar. ¿Alguien utilizaría una adelgazante que aumenta el riesgo de tener diez tipos de cáncer diferentes? ◀

RODRIGO CÓRDOBA GARCÍA
 Doctor en Medicina y portavoz del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo

“MENOS DEL 5% DE LAS PERSONAS QUE DEJAN DE FUMAR GANAN MÁS DE OCHO KILOS DE PESO”

boca las primeras semanas después de dejar de fumar. El mensaje positivo podría ser: ¿por qué no unos gajos de mandarina o unos palitos de zanahoria?

¿Por qué la comida sabe mejor cuando se ha dejado de fumar?

Muy sencillo. Las terminaciones sensitivas del gusto y el olfato se regeneran en pocos días y se disfruta mucho más de los sabores, los aromas y las fragancias.

¿Qué sucede si una persona en lugar de engordar los cuatro kilos previstos (cuando deja de fumar) engorda nueve o diez? ¿Debe alarmarse?

No debe alarmarse. Perder el peso ganado es factible pero no hay que tener mucha