

Los médicos elevan de 3 a 5 los kilos que se engordan al dejar de fumar

Los perjuicios del tabaco son mayores que los de ganar peso, advierte un estudio

RAFAEL MÉNDEZ | Madrid | 11 JUL 2012 - 14:37 CET

6

Archivado en: Tabaco Obesidad Enfermedades endocrinas Enfermedades Sanidad Medicina España Salud



El estudio analizó 62 trabajos previos sobre gente que dejaba el tabaco. / SAMUEL SÁNCHEZ

Que dejar de fumar engorda es algo conocido. Pero sobre cuánto peso se gana tras dejar el tabaco había muchas incertidumbres. Un [análisis a 62 estudios](#) sobre la materia publicado en la prestigiosa revista médica *British Medical Journal* arroja algo de luz, al concluir que, de media, un año después de dejar de fumar, la ganancia de peso es de 4,7 kilos. Lo relevante es que la cifra está muy por encima de los 2,9, que un estudio similar concluyó hace 20 años. Aun

así, la revista incluye un editorial en el que concluye que los beneficios de dejar de fumar compensa con creces el ligero sobrepeso de dejarlo.

Cuando uno deja de fumar engorda por dos factores. El primero es que la nicotina tiene un cierto efecto anorexígeno, sacia el apetito. El segundo tiene que ver con el hábito, con sustituir los cigarrillos por algo de picar.

Como señalan los autores del estudio, “la ganancia de peso es importante porque es una preocupación extendida entre los fumadores y podría retraer a algunos de intentarlo”. Por eso, tras analizar 62 estudios que, con diferentes fines, siguieron a exfumadores durante un año, concluyen que el primer mes la media engorda 1,12 kilos; el segundo 2,26 kilos; 2,85 al tercero; 4,23 a los seis meses y 4,67 al año de dejarlo. Eso es la media porque hay importantes variaciones, ya que al año entre el 16% y el 21% perdía peso y un 13% de los que dejaban de fumar engordaba más de 10 kilos.

La ganancia de peso se produce sobre todo los tres primeros meses

El estudio lo ha liderado el francés Henri-Jean Aubin, profesor de psiquiatría y experto en adicción. Este explica por teléfono que no le ha sorprendido tanto lo que se engorda sino la variación con los meses: “Se engorda al principio sobre todo. Y es importante saberlo porque si una mujer muy preocupada con su silueta deja de fumar y gana un kilo el primer mes puede decidir que no sigue para no ganar 12 kilos en un año. Pero hay que decirle que se deja pronto de engordar”.

El dato es muy relevante porque, según estudios previos citados en el análisis, las fumadoras dispuestas a dejar el hábito afirman que consideran tolerable engordar 2,3 kilos de media.

Entre el 16% y el 21% de las personas analizadas perdía peso

El estudio no explora la diferencia por sexos, pero Aubin explica que la ganancia es ligeramente mayor en las mujeres. Otro aspecto clave que resalta es que hay una enorme variación en la respuesta:

“No se puede predecir. El que lo deja puede pensar que estará entre el 20% que incluso adelgaza”. Además, hay que tener en cuenta que quien no fuma también engorda con la edad (una media de 0,3 kilos al año), así que cesar el tabaquismo es en muchos casos un desencadenante.

Para que no haya dudas sobre las ventajas de abandonar los cigarrillos, Aubin lanza un alegato contra el tabaco: “Dejar de fumar es la mejor decisión que podría tomar una persona, incluso si está muy preocupada por su figura. Alguien de 40 años que lo deje hoy ganará nueve años de esperanza de vida. El tabaquismo es la principal causa de evitable de muerte en el mundo”.

Esteve Fernandez, experto en tabaquismo del Instituto Catalán de Oncología, señala que el estudio está bien hecho y que es relevante este tipo de meta-análisis. Pero matiza: “El estudio tiene algún sesgo, como que se basa en fumadores que han acudido a consultas o a participar en ensayos clínicos. Es probable que esos sean fumadores más empedernidos y a los que les cuesta más dejarlo. Así que en otros la cifra sería menor”.

Aubin admite que esa duda existe pero considera que el número de estudios es lo suficientemente amplio como para pensar que es representativo. De hecho, afirma que emprendió la revisión científica convencido que la ganancia de peso era superior a los tres kilos establecidos hace 20 años. Para lo que no tiene respuesta es para conocer la evolución después de ese año.

Fernández firma en la revista un [artículo de opinión](#) junto al epidemiólogo australiano Simon Chapman en el que expresan el temor de que este estudio retraiga a los fumadores de intentar dejarlo: “Podría ser poco atinado incorporar ese mensaje a las prácticas sanitarias. Los datos se extrajeron de ensayos clínicos, no del mundo real”. Y concluyen: “Aunque la obesidad está relacionada con un aumento de la mortalidad, estudios de cohortes indican que una pequeña ganancia de peso no aumenta el riesgo de muerte”.

Esteve cuenta por teléfono que no se puede mezclar el aumento de peso tras dejar de fumar con el problema de la obesidad. “Ganar cinco kilos no es un problema de salud y un no fumador también engorda”.