



La entrada en vigor de nuevas medidas legales restrictivas con el consumo del tabaco ha incrementado las consultas referentes a la deshabituación tabáquica. En el asesoramiento nutricional al fumador en proceso de deshabituación deberemos incluir las estrategias dietéticas adecuadas para paliar las repercusiones que este proceso puede tener en el peso y en el ritmo de evacuación.

Deshabituación tabáquica

Estrategias dietéticas

En los países desarrollados, el consumo de tabaco es la primera causa prevenible de pérdida de salud y mortalidad evitable y prematura. El tabaquismo produce una serie de alteraciones en el organismo (tabla 1) que lo relacionan con un gran número de enfermedades y procesos patológicos. Actualmente, no existe discusión sobre la relación causal entre el tabaco y las enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, arteriosclerosis periférica con claudicación intermitente, accidente cerebrovascular), cáncer (cavidad oral, faringe, laringe, esófago, tráquea,

bronquios, pulmón, páncreas, tracto urinario y vejiga) y enfermedades respiratorias crónicas (bronquitis, enfisema y asma). Se sabe que el consumo de tabaco puede tener repercusiones en el desarrollo y el desenlace de la gestación y que los niños que conviven con fumadores tienen una mayor probabilidad de desarrollar asma y alergia. De hecho, los fumadores pasivos tienen una facilidad mayor para presentar procesos infecciosos del tracto respiratorio y otorrinolaringológicos. Además, el humo ambiental del tabaco es también para ellos un agente cancerígeno.

M. JOSÉ GONZÁLEZ CORBELLA

DOCTORA EN FARMACIA.



Dejar de fumar reduce de manera muy importante el riesgo de morir prematuramente y aumenta notablemente la calidad de vida. Tras 10-15 años de deshabituación tabáquica, el riesgo de tener cáncer de pulmón casi se equipara al de los no fumadores, mientras su riesgo de cardiopatía coronaria ya se ha igualado. Asimismo, la mujer embarazada que deja el hábito antes de las 16 semanas de gestación evita el incremento de la probabilidad de dar a luz un neonato de bajo peso. Está claro que los beneficios de dejar de fumar sobrepasan en mucho a los riesgos asociados al incremento de peso o a los efectos adversos psicológicos que se pueden producir al dejar el tabaco, y ambos pueden evitarse con un seguimiento personalizado del proceso de deshabituación tabáquica por parte de personal sanitario.

Ganancia de peso

La posible ganancia de peso es una cuestión que se plantean un gran número de fumadores, especialmente mujeres que quieren dejar de fumar. La imagen corporal ha adquirido una gran importancia en nuestra sociedad y, aunque el aumento de peso suele ser discreto, es un factor elevado de riesgo de recaída. En consecuencia, y en muchos casos, la eficacia de la terapia de cesación tabáquica depende del manejo de este problema.

Es cierto que el acto de fumar disminuye la sensación de hambre y produce un ligero aumento de la tasa metabólica, debido fundamentalmente a la nicotina del tabaco. Pero, además, al dejar de fumar, la comida tiene un nuevo atractivo. El alquitrán del tabaco que antes tapizaba tanto la mucosa nasal como las papilas gustativas de la mucosa oral se elimina y se aprecian con mayor intensidad los olores, sabores y favores de la comida.

Se ha observado que la ganancia de peso que se produce en la mayoría de personas al dejar de fumar es mayor en la mujer que en el hombre y está relacionada con el peso del fumador antes de iniciar el deshabituamiento. A menor IMC (índice de masa corporal) más importante es la ganancia de peso. En las situaciones en las que el peso corporal se halla muy cerca del sobrepeso se debería evitar que éste se instaure. De todos modos, la ganancia de peso suele ser de 2-5 kg y a los 6 meses suele recuperarse el peso inicial. Aunque no llegue a recuperarse el peso inicial, sí que parece que se observa una mejora en el índice cintura-cadera, predictor de diabetes y enfermedad coronaria, además de un aumento en las lipoproteínas de alta densidad sin aumentar el colesterol total.

Los fumadores con un grado elevado de adicción son los que tienen mayores probabilidades de presentar problemas de aumento de peso. Parece ser que un mayor grado de adicción se asocia a una mayor ansiedad ante el deshabituamiento y esa ansiedad puede encontrar una nueva vía de escape en la comida, que también proporciona cierto placer. Muchas veces, es prácticamente inconsciente y se traduce en un picoteo. Ese picoteo, si está controlado, puede ser un arma eficaz para, precisamente, evitar recaídas y controlar momentos puntuales de ansiedad. Para ello, deben planificarse y escogerse adecuadamente los alimentos y bebidas que se ingerirán. Unos alimentos de picoteo pueden resultar útiles para controlar el deseo de volver a fumar.

Consejo alimentario frente al picoteo

El fumador, de forma inconsciente, suele necesitar sustituir el acto que lleva su mano con el cigarrillo a la boca por una acción similar, por ello, suele producirse un aumento del picoteo. Para evitar aumentos de peso desmesurados, podemos realizar diferentes acciones:

- En función de las ingestas, podemos intentar evitar el picoteo desdoblado estas ingestas en 5-6 muy pautadas y desaconsejar la ingesta fuera de esas tomas.
- Las ingestas deben ser de raciones normales (las que se darían en un servicio de comidas de un hospital, universidad, etc.) y ligeras, evitando la sensación de estómago muy lleno que adormece y entorpece nuestro autocontrol.
- Suele dar buenos resultados sustituir el picoteo de alimentos por el consumo de bebidas con bajo o nulo aporte energético (agua, infusiones, caldos ligeros de verduras, gazpacho, zumos naturales y bebidas de bajo contenido energético o *light* (que aportan un máximo de 2-3 kcal por lata).
- La ingesta de alimentos como picoteo debería realizarse a base de caramelos o chicles sin azúcar, fruta fresca, alimentos difíciles de preparar y masticar como las zanahorias o incluso una pequeña y controlada cantidad de frutos secos con cáscara y sin sal. Un puñado de pipas con cáscara, que tardamos más tiempo en comer que una bebida o un caramelo, aportan antioxidantes y suplen perfectamente el vicio mano-boca.

Tabla 1. Repercusión del tabaco en el metabolismo y fisiología del fumador

- Vasoconstricción sistémica, no del todo bien estudiada, pero que podría ser por la secreción de la vasopresina que provoca la nicotina
- Aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el flujo sanguíneo muscular
- Estimulación del sistema simpático, que causa vasoconstricción periférica y liberación de catecolaminas
- Aumento de las endorfinas, somatotropina, prolactina, cortisol y vasopresina
- Aumento de la carboxihemoglobina y con ello la disminución de la llegada de oxígeno a los tejidos
- Aumenta la agregación plaquetaria y el fibrinógeno plasmático
- Aumento de las concentraciones séricas de triglicéridos y lipoproteínas LDL y descenso de HDL
- Aumento de la producción de radicales libres de oxígeno
- Descenso de las concentraciones de alfatocoferol, ácido ascórbico, carotenos y selenio



Consideraciones dietéticas

En general, no parece recomendable que el paciente que se encuentra en un proceso de deshabituación tabáquica y necesita también bajar de peso se plantee los dos objetivos al mismo tiempo. Se considera que dejar de fumar es un esfuerzo demasiado importante para añadir otro más; de momento sólo se pretendería evitar ganancias de peso.

La dieta equilibrada normocalórica debería ser la base de nuestras recomendaciones, con una serie de consideraciones.

Alimentos ricos en sustancias antioxidantes

El consumo de tabaco y la inhalación del humo del tabaco promueven el aumento en el organismo de radicales libres y especies reactivas de oxígeno que producen estrés oxidativo. Este fenómeno implica daños celulares que contribuyen al desarrollo de numerosas enfermedades degenerativas. El mayor estrés oxidativo de los fumadores implica unos valores séricos de ácido ascórbico, alfatocopherol y retinoides como el betacaroteno y la criptoxantina inferiores, como media en un 25%, a los de los no fumadores. El fumador pasivo también presenta concentraciones inferiores a la persona que no se expone al humo del tabaco de modo habitual. El selenio es otro compuesto antioxidante, muy importante en el proceso de desintoxicación, para el que el fumador tiene valores corporales inferiores al no fumador. El consumo de alimentos ricos en estos micronutrientes (tabla 2) está correlacionado con el estado nutricional en estas vitaminas y minerales y, por lo tanto, todas estas personas se beneficiarán de un aumento en su ingesta. Otros alimentos ricos en polifenoles como el vino tinto o las bayas rojas pueden, asimismo, contribuir a mejorar el estado antioxidante del organismo. El fumador tiene una mayor predisposición a tener ciertos tipos de cáncer y sabemos que la administración regular de antioxidantes naturales en dosis farmacológicas puede, incluso, hacer retroceder algunas lesiones precancerosas si se abandona el hábito tabáquico.

Tabla 2. Alimentos ricos en antioxidantes naturales

NUTRIENTE	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA
Vitamina C	Cítricos, kiwi, fresas, pimientos, patatas, brócoli, col de Bruselas, coliflor, tomates, melón, mango, papaya
Vitamina E	Pipas y aceite de girasol, aceite de oliva, frutos secos, germen de trigo, turrón
Retinoides	Zanahoria, boniato, acelgas, hígado, queso, espinacas, huevo, mantequilla
Selenio	Mariscos, legumbres, carne, lácteos, levadura de cerveza
Polifenoles	Té verde, frutos de bayas rojas, aceite de oliva

Alimentos ricos en fenilisotiocianato

Al fumador le resulta beneficioso el consumo de plantas crucíferas como la coliflor, el brócoli o la col, que contienen fenilisotiocianato, capaz de disminuir los elementos obtenidos del metabolismo del tabaco.

Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados

El fumador muestra niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL) superiores al no fumador y niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) inferiores. Todo ello le predispone a la enfermedad cardiovascular. Además de mitigar la oxidación de las LDL con un mayor consumo de alimentos ricos en antioxidantes, la salud cardiovascular del fumador también puede beneficiarse de los alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, como el pescado azul, especialmente los fumadores que a su vez presentan hipercolesterolemia; con la precaución de realizar una dieta que también sea especialmente rica en vitamina E para evitar su fácil oxidación.

Alimentos con efecto diurético

El incremento en el consumo de frutas y verduras tendrá un efecto diurético en el organismo que ayudará a eliminar la nicotina, compuesto soluble en agua.

Alimentos ricos en fibra

El estreñimiento es un problema que puede aparecer al dejar de consumir tabaco, sobre todo en personas con dietas algo escasas en fibra. De hecho, hay personas que controlan su tendencia al estreñimiento mediante el tabaco. Al dejar de fumar se debería recomendar un incremento de la ingesta de alimentos ricos en fibra como las verduras, hortalizas, frutos secos y legumbres. Las legumbres son especialmente recomendables, pues contribuyen a conseguir el aporte necesario de fibra, además de proporcionar saciedad, proteínas de origen vegetal, poca grasa y abundantes glúcidos complejos.

El consumo de una mayor cantidad de alimentos ricos en fibra se deberá acompañar, a su vez, de un mayor consumo de líquidos.

Como sabemos, el ejercicio físico regular también ayudará a regular el tránsito intestinal.

Alimentos ricos en vitaminas del grupo B

Fumar impide la normal absorción de las vitaminas del grupo B. Estas vitaminas están relacionadas con la salud del sistema nervioso y un estado nutricional óptimo para ellas puede reducir la irritabilidad o ansiedad que conlleva el proceso de deshabituación tabáquica.

Los alimentos más ricos en vitaminas del grupo B se muestran en la tabla 3.



Generalidades

El resto de recomendaciones son las encaminadas a proporcionar una alimentación saludable para cualquier persona, pero con especial cuidado en el aporte calórico ingerido:

- Limitar el consumo de grasa, reservando los embutidos, quesos grasos, dulces, postres lácteos y productos de bollería para ocasiones muy especiales.
- Utilizar aceite de oliva y realizar recetas culinarias basadas en sistemas de cocción bajos en grasa (al horno, en papi-lote, al vapor frente a fritos, rebozados y salsas a base de crema de leche), usando la mayor parte de la ingesta de aceite en forma cruda para aliños de ensaladas y carnes.
- Escoger siempre una ración de fruta como postre y mínimo una vez al día cítrica.
- Consumir preferentemente glúcidos complejos frente a simples e integrales frente a granos descascarillados.
- Beber diariamente leche semidesnatada o desnatada o en su defecto yogures o quesos poco grasos, consumiendo el resto de productos lácteos sólo esporádicamente.
- Beber alrededor de un litro y medio de agua.
- Introducir el uso de platos únicos (macarrones, canelones, legumbre con verduras, ensaladas de pasta o arroz).
- No engullir la comida rápidamente.
- Para evitar el aumento de peso son especialmente recomendables los alimentos que para comerlos hay que dedicar un tiempo a preparar la porción; por ejemplo, es preferible la chuleta de carne, donde hemos de ir separando la carne del hueso, a la hamburguesa, y por el mismo motivo es preferible el conejo a la pechuga de pollo o la verdura aliñada al puré de verduras.
- El ejercicio físico es especialmente beneficioso y aconsejable para los fumadores en deshabituación tabáquica. No sólo ayuda a quemar calorías, sino que va a colaborar a controlar el estreñimiento y la ansiedad y, por tanto, la irritabilidad y el insomnio. ■

Tabla 3. Alimentos ricos en vitaminas del grupo B

NUTRIENTE	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA
Vitamina B ₁	Besugo, lubina, frutos secos, lentejas, soja
Vitamina B ₂	Almendra, champiñón, hígado, yema de huevo, levadura de cerveza, leche, queso, espinaca, germen de trigo
Vitamina B ₃	Atún, lubina, salmón, té verde, queso, harina, carne, champiñones
Vitamina B ₆	Hígado, plátano, pollo, salmón, frutos secos, lentejas, germen de trigo, cereal integral
Vitamina B ₉	Hígado, espinacas, acelgas, levadura de cerveza, aguacate, (ácido fólico) brotes de soja, frutos secos, yema de huevo, germen de trigo
Vitamina B ₁₂	Hígado, almejas, sardinas, caballa, ostras, anguila, carne, huevo

Excitantes (café, alcohol, colas, té, mate) y especias

El proceso de deshabituación tabáquica puede empeorar momentáneamente la calidad del sueño; por ello, debería evitarse el consumo de alimentos excitantes por la tarde y las cenas ricas en especias picantes. Puede resultar útil ingerir un vaso de leche caliente o una infusión relajante de tila, melisa o manzanilla con clavo antes de acostarse. Cada persona debería evitar los alimentos que estimulan su deseo de fumar. En general, se aconseja evitar el consumo de café, puesto que inconscientemente es el alimento que con mayor frecuencia se asocia al consumo de tabaco. El cigarrillo que se fuma tras las comidas parece ser uno de los más difíciles de controlar, por lo que es recomendable romper la rutina que cada cual establece al finalizar la comida, por ejemplo, no realizar tertulia si es lo acostumbrado, sino lavarse los dientes rápidamente, pasear, lavar los platos, etc. ■

El proceso de deshabituación tabáquica puede empeorar momentáneamente la calidad del sueño; por ello, debería evitarse el consumo de alimentos excitantes por la tarde y las cenas ricas en especias picantes

Bibliografía general

- Alberg A. The influence of cigarette smoking on circulating concentrations of antioxidant micronutrients. *Toxicology*. 2002;15:121-37.
- Froom P, Melamed S, Benbasat J. Smoking cessation and weight gain. *J Fam Pract*. 1998;46:460-4.
- Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al. Treating tobacco use and dependence Clinical Practice Guideline. Rockville MD:US Department of Health and Human Service. Junio de 2000.
- Jané E, Chimenos E, López J, Roselló X. Importancia de la dieta en la prevención del cáncer oral. *Med Oral*. 2003;8:260-68.