

TABAGISMO E OBESIDADE



O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a maior causa de morte evitável no mundo. Apresenta potencial para ocasionar dependência da nicotina, e desencadear transtornos mentais e comportamentais, como por exemplo sintomas depressivos, transtorno bipolar, ansiedade, transtorno da personalidade e de déficit de atenção.

Os fumantes que apresentam dependência da nicotina têm de 2,7 a 8,1 vezes mais probabilidade de desenvolver estes transtornos, quando comparados com fumantes esporádicos ex-fumantes e indivíduos que nunca fumaram.

Essa prática é uma causa evitável de vários agravos crônicos à saúde, associados às neoplasias, doenças cardiovasculares, pulmonares, alterações oftalmológicas, entre outras.

A disfuncionalidade familiar, mostra-se também um importante fator de risco para o desenvolvimento de dependência de substâncias psicoativas. Alguns estudos realizados com adolescentes têm demonstrando que conviver em um ambiente familiar disfuncional está associado com o aumento da probabilidade de se tornar tabagista. Entretanto, estudos referentes à influência das relações familiares e o consumo do tabaco ainda são escassos.

No público idoso, estudos apontam que o tabagismo influencia de maneira negativa os hábitos alimentares, devido a redução do paladar e do olfato. Além disso, foi identificada uma relação inversa entre o consumo de frutas e hortaliças e intensidade do tabagismo, aumentando o risco de câncer. O baixo peso, em função da baixa ingestão calórica e de nutrientes, pode levar a uma debilidade funcional e física, piora na qualidade de vida, e maior hospitalização e mortalidade.

Os fumantes tendem a apresentar menor peso em comparação àqueles que não fumam devido a diversos mecanismos como o aumento da estimulação do sistema adrenérgico; lipólise e termogênese secundários ao aumento da taxa metabólica basal; aumento do gasto energético e supressão do apetite induzida pela nicotina.

O sedentarismo associado com o tabaco eleva a probabilidade de uma pessoa desenvolver câncer, doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e doenças respiratórias crônicas, por outro lado, a atividade física tem o inverso, contribuindo para a diminuição do uso do tabaco e auxiliando na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

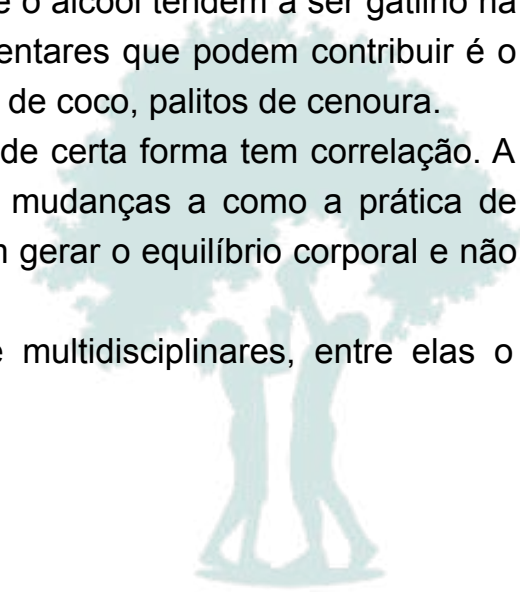
Acredita-se que pessoas que praticam alguma atividade física regularmente tendem a diminuir ou cessar o uso do tabaco. Durante a atividade física, a musculatura trabalhada recebe suprimento sanguíneo com maior concentração de CO, podendo levar à dispnéia, à limitação do exercício e a um aumento ainda maior da frequência cardíaca para manter adequada demanda de oxigênio na musculatura, promovendo inclusive o aumento do trabalho dos músculos respiratórios.

Outro benefício importante é a alteração promovida na composição corporal já que uma das principais barreiras para a cessação ao uso do tabaco é a preocupação com o ganho de peso. O exercício físico se mostra efetivo para controle do peso, apresentando diminuição do Índice de Massa Corporal (IMC), e do percentual de gordura, aumento no metabolismo e aumento da massa muscular. Além disso, a prática de atividade física pode influenciar de forma positiva acerca de uma alimentação saudável e equilibrada, e controle do apetite visto que indivíduos que cessam o uso das substâncias tóxicas presentes no tabaco tendem a aumentar a vontade de comer, sejam por questões fisiológicas ou emocionais.

Para cessar essa prática sem influenciar no ganho de peso, é ideal que além da prática de atividade física, o fumante identifique os alimentos ou bebidas que levam ao cigarro. Por exemplo, o café e o álcool tendem a ser gatilho na maioria dos casos e, portanto, devem ser evitados e substituídos. Outras práticas alimentares que podem contribuir é o aumento da ingestão hídrica, consumo de alimentos gelados como frutas variadas, água de coco, palitos de cenoura.

O fim do tabagismo para muitos pode estar associado ao ganho de peso, o que de certa forma tem correlação. A intenção de parar o consumo de cigarro deve ser a principal e associadas a outras mudanças a como a prática de exercícios físicos, alimentação mais saudável e a redução do consumo de álcool podem gerar o equilíbrio corporal e não haver o ganho de peso.

Todas as mudanças devem ser acompanhadas por especialidades médicas e multidisciplinares, entre elas o endocrinologista, nutricionista e psicólogas.



Por: Letícia Nunes Martins Castanho, Nutricionista - CRN3 52140
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



INSTITUTO
ENDOVITTA

Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br