

Alimentación para Superar el Tabaquismo

Nutrition as a Way of Dealing with Tobacco Addiction

Dra. Natalia Campos Vásquez.

Nutricionista investigadora sobre alimentación y tabaquismo.
CPN. 860-11Email. nutricion.ncv@gmail.com

Recibido: 03 mayo 2014 Aceptado: 25 agosto 2014

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada día fallecen en el mundo cerca de 14 000 personas (cinco millones al año) por alguna de las múltiples enfermedades asociadas con el tabaquismo. El elevado consumo de tabaco en Costa Rica preocupa a las autoridades locales, actualmente, se menciona que su consumo en Costa Rica se ha incrementado en los últimos años, por lo que lo identifican como un problema de salud pública. Es por ello, la importancia de incentivar a la población fumadora a lograr el abandono al tabaco por medio de herramientas; farmacológica, psicológica y nutricional. La intervención nutricional constituye un pilar importante para la cesación al tabaco. Este artículo tiene como objetivo brindar información sobre una dieta equilibrada que regule los deseos de fumar, así como estrategias para controlar la ansiedad y por consiguiente evitar el aumento de peso.

Hábitos alimentarios de los fumadores

Investigaciones revelan la relación existente entre el consumo de tabaco y malos hábitos alimenticios. Un estudio realizado en Inglaterra con adultos entre los 35 y 45 años, tuvo como objetivo comparar el consumo de nutrientes en fumadores, fumadores antiguos y no fumadores. Se observó mediante un recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas, que el aporte de fibra total, beta-caroteno y vitamina E, fue mucho más bajo en los fumadores.

Así mismo, se determinó que el consumo de energía en hombres fumadores, fue mayor que en los no fumadores. Además, se encontró que sólo en un pequeño grupo de los fumadores, tuvo un adecuado consumo de grasas poli insaturadas, fibra y vitamina C. (1). Con respecto a la preferencia de los fumadores por ciertos alimentos, al parecer, ellos tienden a consumir mayor cantidad de embutidos, condimentos, aderezos para ensaladas, bebidas gaseosas y alcohólicas, mientras que consumen pocas cantidades de frutas y vegetales. (1). Por lo tanto el hábito de fumar se encuentra relacionado con una alteración en la percepción del gusto inducida por el consumo de cigarrillo.

El tabaquismo asociado a la alteración del sentido del gusto y del olfato.

Las sensaciones primarias del gusto son los sabores dulce, ácido, amargo y salado, las papilas gustativas pueden percibir estos cuatro sabores, pero existen diferencias de modo que cada papila tiene cierto grado de sensibilidad mayor para uno o dos sabores. La percepción por los sabores se puede ver afectado por diferentes factores; físicos, químicos y ambientales, como en el caso del tabaquismo. El humo del cigarrillo afecta al sentido gustativo provocando una disminución de la capacidad de distinguir olores y sabores. Conforme pasa el tiempo, los ex fumadores van recuperando paulatinamente la capacidad olfativa. (2).

Se ha llegado a la conclusión de que el humo del tabaco tiene cierta influencia sobre el gusto amargo. En un estudio en treinta fumadores en el que se investigó el umbral de detección y de identificación, de ácido cítrico (ácido orgánico, presente en las frutas cítricas, (limón ácido, naranja, kiwi, mandarina y toronja), la quinina, (alcaloide amargo que se obtiene de la corteza de un árbol peruano, potenciador del sabor, utilizado en la bebidas carbonatadas), el cloruro de sodio (popularmente llamado sal de mesa) y la sacarosa, la conclusión fue que los fumadores sufren un aumento en el umbral de identificación de la quinina y de la detección e identificación del cloruro de sodio haciendo más placentero su consumo. (3).

Según la Universidad Duke, Carolina del Norte (EEUU), la cual ha llevado a cabo una investigación, indica que hay alimentos que empeoran el sabor del cigarrillo, como las frutas dulces; sandía, uvas, manzana, pera, papaya, banano, entre otras, las hortalizas y los productos lácteos. Por el contrario, consumir abundante carne, alcohol o café produce el efecto adverso, ya que realza su sabor, haciendo más atractivo el deseo de fumar. (4).

El estudio demuestra, pues, que el hábito de fumar parece estar reforzado por el consumo habitual de ciertos alimentos que potencian su sabor.

En este estudio, se analizó el comportamiento de 209 fumadores, a los que se les ha preguntado sobre los alimentos que hacen empeorar o realzar el sabor del tabaco. Los lácteos (leche o quesos), las bebidas sin cafeína (agua o zumos), las frutas dulces y los vegetales fueron los alimentos que reiteradamente se nombraron como protagonistas del empeoramiento del sabor de los cigarrillos, un 19%, un 14% y un 16% respectivamente. El 44% de los participantes

afirmó que las bebidas alcohólicas realzan su sabor, y el 45% las bebidas con cafeína (té, bebida de cola o café). El 11% nombró las carnes rojas.

Ganancia del peso corporal en la etapa de cesación al tabaco.

La posible ganancia de peso al dejar de fumar, es uno de los temores que presenta la población fumadora al decidir abandonar este hábito, diversos estudios demuestran que puede existir un aumento de peso, aproximadamente de 3 kilos. El incremento de peso en etapa de cesación tabáquica se atribuye a varios aspectos; el acto de fumar disminuye la sensación de hambre, se produce un ligero aumento de la tasa metabólica, debido fundamentalmente a la nicotina y se elimina de la mucosa oral el alquitrán del tabaco que antes tapizaba tanto la mucosa nasal como las papilas gustativas, esto hace que se aprecien con mayor intensidad los olores y sabores de la comida, por lo que ésta tiene un nuevo atractivo. (5). Además, es importante mencionar que el síndrome de abstinencia por supresión a la nicotina, tiene como característica generar ansiedad por lo que refleja un aumento en el apetito, que podría contribuir al aumento de peso corporal.

Recomendaciones nutricionales para lograr el abandono al tabaco.

Según se demuestra en los estudios existen alimentos que se asocian al consumo del tabaco, es decir, algunos realzan su sabor haciendo más placentero su consumo, mientras que otros empeoran su sabor, el siguiente cuadro demuestra los alimentos recomendados y no recomendados durante la etapa de cesación del tabaco.

Alimento	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Frutas y vegetales	Frutas de sabor dulce, sandía, manzanas rojas, papaya, melón, naranjas dulces, limón dulce, vegetales preparados al vapor o hervidos con poca cantidad de sal (5 gramos por día). Consumir al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día. La zanahoria es fuente de beta-caroteno, por el cual es antioxidante que regenera los tejidos dañados por el alquitrán.	Frutas en almíbar, consumir en menor cantidad frutas acidas como el limón, y la toronja, pero no eliminarlos por completo por el contenido de vitamina C. Vegetales preparados con algún tipo de grasa.
Carbohidratos	Se recomienda ingerirlos en cantidades moderadas y no mezclar más de dos harinas en el plato, Preferirlos altos en fibra, como las leguminosas, pan integral, galletas integrales etc.	Carbohidratos simples, confites, chocolates, helados, galletas rellenas y reposterías.
Lácteos	Leche, yogurt y queso bajos en grasa. Se recomienda ingerir 3 lácteos al día.	Leche entera, natilla y quesos altos en grasa.
Proteínas	Pollo sin piel, pescado, huevo, y pavo.	Carnes rojas (Res y Cerdo). altas en grasa.
Grasas	Se recomienda ingerir grasas mono insaturadas, aceite de oliva, aguacate y aceitunas, ayudaran al elevar el colesterol bueno.	Natilla, embutidos, paté, tocino, mantequilla y queso crema entre otros.
Bebidas	Agua y jugos naturales sin azúcar extra.	Cafeína, bebidas alcohólicas y gaseosas.

Se aconseja evitar el consumo de bebidas con cafeína, ya que este es una sustancia alcaloide, que funciona como un estimulante del sistema nervioso central, similar a la nicotina que despierta el deseo de fumar.

El cigarrillo que se fuma después de 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.

Estrategias para controlar el incremento de peso y la ansiedad.

- Realizar 5 tiempos de comida diariamente; desayunos, meriendas, almuerzo y cena, aproximadamente a la misma hora.
- Consumir alimentos bajos en grasa.

- Utilizar métodos de cocción saludables, a la plancha, a la parrilla, al vapor y hervidos.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, ayudara a sentir mayor saciedad. (pan integral, lentejas, garbanzos, frijoles, arroz, avena, frutas con cáscara, etc.).
- Tomar 8 vasos de líquido al día. Preferir el agua, o las bebidas con bajo o nulo aporte de calorías.
- Consumir alimentos que ayuden a controlar la ansiedad como los palitos de zanahoria, apio, y palmito.
- Consumir chicles sin azúcar.
- Comer con lentitud.
- Evitar alimentos que podrían resultar irritantes, como el chile picante, salsas preparadas, preferir los condimentos naturales: chile dulce, cebolla, apio etc.
- Realizar actividad física al menos 3 veces por semana. Ayudará a mantener el peso corporal, eliminar tensiones y sensación de bienestar.
- Las recomendaciones van dirigidas a fortalecer y/o crear programas acerca de cómo lograr el abandono al tabaco por medio de la alimentación y el ejercicio físico. Abordando diferentes estrategias y con ayuda de otras intervenciones lograrán mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los exfumadores.

REFERENCIAS:

- (1) Díaz M, Ortiz L. Influencia del hábito de fumar sobre el consumo de alimentos y el estilo de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontificia universidad javeriana. Rev de la Facultad de Ciencias (Revista en Internet) 2005. (Acceso 25 de octubre de 2013); 8 (1): 47-55. Disponible en <http://www.javeriana.edu.co>.
- (2) Ruiz M. et al. Efectos Tóxicos del Tabaco. Rev de Toxicología España. (Revista en Internet) 2004. (Acceso 25 de octubre de 2013); 21 (2-3): 64-71. Disponible en <http://ojs.easyapps.es/index.php/revtoxicol/article/view/208/183>.
- (3) Palou A. et al. Informe del Comité Científico de la AESA sobre el impacto del consumo de tabaco en la alimentación y la nutrición. Rev del comité científico. (Revista en Internet) 2006. (Acceso 26 de octubre de 2013). Disponible en http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/comite_cientifico/TABACO_IMPACTO_ALIMENTACION.pdf.
- (4) McClernon J, Westman E, Rose J, Lutz A. The Effects of Foods, Beverages, and Other Factors on Cigarette Palatability Nicotine & Tobacco Research. Rev Oxford J. (Revista en Internet) 2007. (Acceso 28 de octubre de 2013); 9 (4): 505-510. Disponible en <http://ntr.oxfordjournals.org/content/9/4/505.full.pdf+html>.
- (5) Morales P, González J, Cortés M. Epidemiología del tabaquismo en México. Rev Salud pública México. . (Revista en Internet) 2006. (Acceso 28 de octubre de 2013); 48 (1): 91-98. Disponible en http://bvs.insp.mx/rsp/articulos/articulo_e4.php?id=001521

