



Abstract

Smettere di fumare e variazioni del peso corporeo

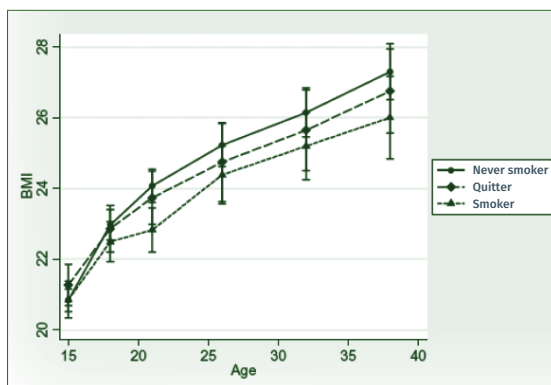
Robertson L, McGee R, Hancox R. Smoking Cessation and Subsequent Weight Change. *Nicotine & Tobacco Research* 2014; doi: 10.1093/ntr/ntt284. First published online: January 24, 2014

Secondo un recente studio pubblicato su **Nicotine & Tobacco Research**, condotto su grossi numeri, dire addio al fumo non aumenta il rischio di aumentare di peso vs i mai-fumatori.

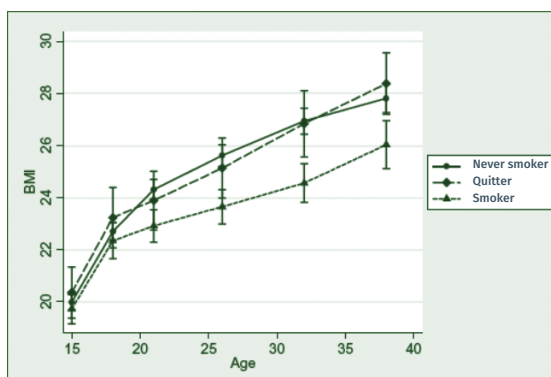
Le difficoltà nel dire addio al fumo di tabacco sono davvero molte, considerando la dipendenza che crea. Fra le principali ragioni addotte dai fumatori, soprattutto donne, c'è la paura di aumentare di peso. È infatti abbastanza radicata la credenza che lo smettere di fumare possa agevolare l'aumento di peso.

A questo proposito secondo uno studio, finanziato dall'Health Research Council della Nuova Zelanda e condotto dall'Università di Otago, tale "superstizione" sarebbe pressoché infondata. Per arrivare a queste conclusioni sono state seguite circa 1000 persone nate a Dunedin (NZ) tra il 1972 e il 1973. Di queste sono state rilevate le abitudini di fumo, il peso confrontato poi con i valori basali, status socioeconomico, l'attività fisica e l'uso di alcol dei soggetti partecipanti allo studio di età compresa fra i 15 e i 38 anni. La maggior parte dei volontari (circa un terzo), fumava dall'età di 21 anni. I soggetti che avevano fumato dall'età di 21 anni e avevano smesso a 38 anni avevano un BMI di circa 1.5 kg/m² maggiore di quelli che avevano continuato a fumare fino a 38 anni. Ciò è equivalso ad un aumento di peso approssimativamente di 5.7 kg nei maschi e di 5.1 kg nelle femmine rispetto a quelli che continuavano a fumare.

Comunque il dato interessante di questo studio è che l'aumento di peso nei fumatori (21-28 anni) che smettevano non era significativamente differente dai mai fumatori.



BMI dei partecipanti femmine dai 15 ai 38 anni.



BMI dei partecipanti maschi dai 15 ai 38 anni.

Pertanto, se è pur vero che, una volta smesso, sia i soggetti maschili che quelli femminili inizialmente avevano la possibilità di prendere circa cinque chili di peso in più, è anche vero che dopo poco il loro peso tornava esattamente al livello delle persone che non avevano mai fumato.

Inoltre, dai risultati è anche emerso che chi era tendenzialmente soggetto ad aumentare di peso, lo faceva ugualmente con il passare degli anni, anche se stava ancora fumando. Per cui il fatto di fumare non gli ha impedito di metter su qualche chilo di troppo.

«Ci auguriamo che i nostri risultati possano incoraggiare le persone che stanno pensando di smettere di fumare. Queste non devono avere il timore di mettere su grandi quantità di peso – spiega il coordinatore dello studio Lindsay Robertson – È importante essere consapevoli che un piccolo aumento di peso

non può affossare i benefici per la salute dello smettere di fumare».

Il messaggio che scaturisce da questo studio è che i fumatori che si accingono a smettere di fumare vanno avvisati che, sebbene nei primi tempi ci possa essere un aumento di peso, questo peso non aumenterà con la stessa intensità sul lungo termine e che il loro peso medio non sarà superiore a quello dei mai-fumatori.

Vincenzo Zagà