

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

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 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) y cáncer (cavidad oral, faringe, laringe, esófago, tráquea).

La adicción al tabaco es una situación en la que el cuerpo necesita la nicotina para su funcionamiento normal, desarrollando una dependencia física. Dado que la nicotina estimula la liberación de neurotransmisores relacionados con la concentración, la relajación y el bienestar, cuando se interrumpe de forma repentina el suministro de esta sustancia, el cuerpo exige su dosis diaria habitual, el conocido síndrome de abstinencia, lo que ocasiona una serie de síntomas como ansiedad, irritabilidad o nerviosismo, debidos todos ellos al desajuste en los niveles de neurotransmisores cerebrales.

No es nada fácil vencer la adicción al tabaco, pero se puede favorecer el proceso de deshabituación ayudando a regular el desequilibrio cerebral causado por la nicotina y favoreciendo distintos procesos fisiológicos.

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 suela 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 y sabores de la comida.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

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.

Hábitos higiénico-alimentarios

- 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. Incluir en la dieta cereales integrales (avena, trigo, amaranto, etc.) y legumbres, pues contribuyen a conseguir el aporte necesario de fibra, además de proporcionar saciedad, proteínas de origen vegetal, poca grasa y abundantes glúcidos complejos.
- Son beneficiosas las plantas crucíferas como la coliflor, el brócoli o la col, ya que contienen fenilisotiocianato, capaz de disminuir los elementos obtenidos del metabolismo del tabaco.
- El incremento del consumo de frutas y verduras tendrá un efecto diurético en el organismo que ayudará a eliminar la nicotina, compuesto soluble en agua.
- Beber alrededor de un litro y medio de agua; el agua pura es la mejor desintoxicante que hay para el organismo, además de que ayuda a que los sistemas funcionen adecuadamente.
- No engullir la comida rápidamente.
- 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.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B- Complex con vitamina C (Terranova): Fumar impide la absorción normal de las vitaminas del grupo B. Estas vitaminas están relacionadas con la salud del sistema nervioso. Unos niveles óptimos de ellas pueden reducir la irritabilidad o ansiedad que conlleva el proceso de deshabituación tabáquica.

Lungdefence (HealthAid): Importante para la reparación del tejido pulmonar y mejora la respiración.

Betaimune (HealthAid)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Contienen nutrientes antioxidantes como vitamina C, selenio, polifenoles de uva...etc. El consumo de tabaco y la inhalación del humo del tabaco promueven el aumento 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 fumador tiene además una mayor predisposición a tener ciertos tipos de cáncer y la administración regular de antioxidantes naturales en dosis adecuadas puede, incluso, hacer retroceder algunas lesiones precancerosas si se abandona el hábito tabáquico. Un adecuado aporte de vitaminas y minerales antioxidantes puede estimular la depuración corporal y la recuperación de las células neuronales dañadas por la nicotina.

Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution): 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 ácidos grasos poliinsaturados, especialmente los fumadores que a su vez presentan hipercolesterolemia. Además, se trata de componentes estructurales de vital importancia para el cerebro que también pueden ayudar a mejorar la función cerebral.

Ajo negro 750 mg (HealthAid): Contiene sustancias medicinales para eliminar los efectos nocivos del tabaco y ayudar al sistema inmune a funcionar adecuadamente, así como para reforzar los vasos sanguíneos y nutrir el sistema cardiovascular.

Espirulina (Spirulina platensis) 500 mg (HealthAid): El alga espirulina es rica en componentes muy nutritivos para evitar el desgaste severo al que están expuestas las células del fumador.

Clorela 550 mg (HealthAid): Mejora la respiración despejando los pulmones.

Cardo Mariano Forte®/Livercare® (HealthAid)/Cardo mariano Complex (HealthAid)/Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova)/Detox Antiox (Desings for Health): Contienen plantas desintoxicantes como cardo mariano, alcachofera o diente de león que van a favorecer la limpieza hepática y depurar así el organismo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Sarinerv (Lusodiete) contiene plantas relajantes como valeriana, melisa o pasiflora van a contribuir a reducir la ansiedad, nerviosismo e insomnio asociados al síndrome de deshabitación.

StressArrest (Designs for Health): Producto a base de GABA, neurotransmisor involucrado en una respuesta normal frente al estrés y vitaminas del grupo B, cofactores, que favorecen la absorción del GABA y además, favorecen la relajación.

Sérinity® (MGD), que contiene, entre otros:

- 5-HTP: Ciertos aminoácidos son precursores directos de neurotransmisores y su suplementación puede ayudarnos a estimular la síntesis corporal de los mismos, cuya liberación se veía antes favorecida por el consumo de la nicotina. En el caso de la nicotina, los aminoácidos como el 5-HTP son lo más indicados para reequilibrar los niveles de neurotransmisores y disminuir el síndrome de abstinencia.
- Valeriana y melisa, que van a contribuir a reducir la ansiedad, nerviosismo e insomnio asociados al síndrome de deshabitación.
- La vitamina B6 y el magnesio, los cuales son cofactores necesarios para la síntesis de neurotransmisores, pudiendo ayudar a reforzar el efecto de estos aminoácidos, especialmente en la reducción de síntomas relacionados con ansiedad (tensión nerviosa, cambios de ánimo o irritabilidad).