

MEDICINA

# Pare de FUMAR sem



Sim, isso é possível. Conheça nosso plano infalível para dar um basta ao cigarro, ganhar mais saúde, e, o que é melhor, sem prejudicar as medidas do seu corpo

por DÉBORA DIDONE  
design LETÍCIA RAPOSO  
fotos GUSTAVO ARRAIS



# ENGORDAR

**É** consenso entre os especialistas: quem decide colocar um ponto final nas baforadas pode engordar até 15 quilos em um ano. Isso ocorre principalmente porque o ex-fumante apela para a comida como válvula de escape para vencer as crises de abstinência. A fome, então, é inevitável. Por isso, impedir que o ponteiro da balança dispare é um grande desafio para a pessoa que quer se livrar das tragadas de uma vez por todas. Segundo uma revisão recente de estudos realizada pela organização internacional Cochrane Collaboration, somente um tratamento que combine dieta, medicamentos e terapia é capaz de minimizar esse ganho para algo entre 1 e 5 quilos — ou nem isso. Mas para que a vida prossiga sem tabaco e com uma silhueta enxuta, também é prioritário chutar o sedentarismo para escanteio. Siga o nosso passo-a-passo e veja como isso está longe de ser algo inalcançável.

## 1 PROCURE UM MÉDICO

Menos de 5% dos indivíduos que param de fumar por conta própria completam um ano longe do cigarro, segundo a Organização Mundial da Saúde. Ao longo de três décadas de baforadas, a paulistana Ivana Morgani, 44 anos, só foi bem-sucedida na terceira tentativa, quando, enfim, recorreu a um especialista. “Descobri que tinha um enfisema pulmonar e não tive dúvidas: comecei o tratamento médico”, diz a professora. Há cinco meses sem fumar, ganhou 4 quilos. “E olha que sempre substituí o cigarro por água”, garante. Ou seja, podia ser pior. “Só agora decidi procurar uma nutricionista e me exercitar.” Para o pneumologista Daniel Deheinzelin, coordenador do programa antibagista do Hospital Sírio-Libânes, em São Paulo, apagar o vício exige disciplina. “Quem segue o tratamento à risca corre menos risco de engordar”, afirma.







## MEDICINA

## UMA QUESTÃO DE GÊNERO

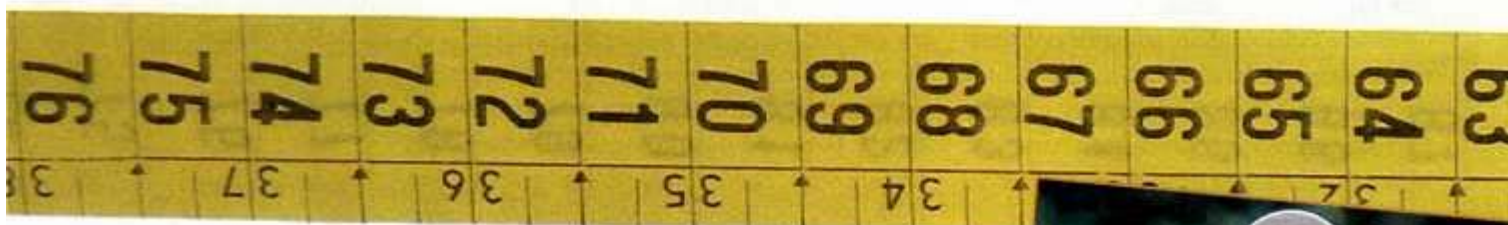
Depressão e ganho de peso são os grandes temores das fumantes que querem dar um fim ao vício. Por razões psicológicas, elas exageram mais à mesa quando se abstêm do cigarro. Além disso, encaram as tragadas como uma bengala emocional. Já os homens, segundo estudiosos, tendem a fumar para sentir prazer. E, quando eles resolvem parar, levam vantagem por terem uma massa muscular mais desenvolvida. "Isso demanda um maior esforço nas atividades físicas e faz queimar mais calorias", diz Daniel Lerario.

## 3 ENTENDA O RITMO DO SEU CORPO

O ex-tabagista tende a ganhar peso no período de seis meses a um ano após o abandono do hábito. Mas é nos primeiros 60 dias que o organismo reaprende a funcionar sem a aceleração provocada pela nicotina. Nessa fase, até o coração reduz seu baticum. "São, em média, dez batidas a menos por minuto", revela Jaqueline Scholz Issa. E um ritmo corporal mais lento facilita o surgimento de pneuzinhos e afins. "Parar de fumar diminui as necessidades calóricas diárias do indivíduo", explica o pneumologista Ciro Kirchenchtejn, do Hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo. É por isso que manter a mesma dieta dos tempos enfumacados contribui para a síndrome do tamanho GG. Daí, cortar calorias do cardápio é imprescindível — especialmente nos tais primeiros 60 dias. Ou seja, não espere começar a engordar para manejar.

## 4 FECHÉ A BOCA PARA OS DOCES

O fumante também come menos porque não sente o sabor e o cheiro da comida. Mas isso passa logo na primeira semana sem cigarro. "Fumar queima as papilas da gustação e os receptores do olfato, que se recompõem cerca de três dias após o indivíduo largar o tabaco", diz Kirchenchtejn. Assim, durante a ingestão dos alimentos, o corpo volta a liberar substâncias por trás da sensação de prazer e saciedade — sobretudo se for uma guloseima. Então, como o organismo sempre tenta se defender, logo troca uma coisa por outra. "É como se o doce proporcionasse o mesmo alívio do cigarro", diz a psiquiatra Célia Lídia da Costa, do Hospital do Câncer A.C. Camargo, em São Paulo. Por isso, opções muito calóricas precisam ficar fora da dieta. Em vez de chocolate, escolha uma fruta, que em geral tem poucas calorias e, por ser doce, elimina a fissura.



## O AUXÍLIO DOS REMÉDIOS

## 5 MEXA-SEI

Sem a nicotina para turbinar a quei-







**6 CONTROLE A ANSIEDADE**  
O hábito de fumar faz com que a nicotina assumam a função de substâncias reguladoras da emoção, como as catecolaminas e a serotonina. Por isso, a falta do cigarro deixa os nervos em polvorosa, o que geralmente é compensado numa comilança desenfreada. Para contornar essa situação, os médicos receitam medicamentos que induzem o organismo a liberar os hormônios capazes de promover naturalmente a sensação de prazer, saciedade e bem-estar, inibindo o efeito do tabaco (veja o quadro abaixo, à esquerda). Adesivos e chicletes de nicotina são mais usados em situações emergenciais. "O aumento da fome é um dos sintomas da ausência da nicotina. Aqueles dois ou três minutos de desespero, porém, podem ser controlados mascando os chicletes", exemplifica Kirchenchtein.

**7 APAGUE ALGUNS HÁBITOS**  
Parar de fumar sem engordar não sig.