

29 de Agosto de 2013

Tabagismo

Ao parar de fumar, mulheres engordam mais do que os homens

Pesquisa da USP observou que mulheres que abandonam o cigarro ganham, em média, 6,7 quilos, contra 3,8 quilos dos homens. Deixar o vício, porém, faz com que a maioria das pessoas passe a se sentir melhor

Por Juliana Santos



Tabagismo: mesmo com o ganho de peso, 85,6% dos pacientes que pararam de fumar relataram se sentir melhor (Denis Tevekov/Hemera/Getty Images)

Uma nova pesquisa da Universidade de São Paulo (USP) mostrou que, de fato, pessoas que deixam de fumar tendem a ganhar peso — especialmente as mulheres e os indivíduos que costumavam fumar muitos cigarros no dia. Por outro lado, o trabalho reforçou que, apesar disso, a mudança é muito benéfica à saúde: quatro em cada cinco participantes do estudo que pararam de fumar relataram se sentir melhor depois de abandonar o vício.

Pesquisas anteriores sobre o assunto já demonstraram que, em média, fumantes tendem a apresentar um peso menor do que não fumantes. No entanto, as razões para isso ainda não estão claras — existem hipóteses de que a nicotina age sobre neurotransmissores que regulam o apetite e a saciedade, aumentando os níveis de substâncias que inibem o apetite. Alguns pesquisadores relacionam a perda de peso decorrente do cigarro ao fato de o tabagismo prejudicar o olfato e o paladar de uma pessoa, o que pode contribuir para a redução da ingestão de calorias.

O estudo da USP foi realizado com 887 pacientes que participaram de um programa de cessação de tabagismo no Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da universidade entre 2008 e 2011. Após 52 semanas de acompanhamento, os pacientes foram divididos em três grupos: sucesso, recaída ou fracasso.

Leia também:

[Parar de fumar engorda, mas benefícios ao coração se mantêm](#)

[OMS: cigarro causa seis milhões de mortes ao ano](#)

[Reduzir número de cigarros por dia traz benefícios à saúde](#)

Resultados — O aumento de peso foi maior entre os pacientes que conseguiram parar de fumar: eles engordaram, em média, 5,5 quilos, enquanto aqueles que tiveram recaídas ganharam 1,4 quilo e os que falharam, apenas 700 gramas. Entre os pacientes bem sucedidos, os fatores que apresentaram maior relação com o ganho de peso foram o

sexo (as mulheres ganharam 6,7 quilos, em média, contra 3,8 quilos dos homens) e a quantidade de cigarros que a pessoa fumava: quanto mais cigarros, maior o ganho de peso.

Apesar disso, 85,6% dos pacientes que conseguiram abandonar o cigarro relataram se sentir melhor depois o término do tratamento, enquanto menos de 1% relatou se sentir pior. O restante não sentiu diferenças nesse sentido. O tipo de tratamento utilizado pelos participantes não influenciou o ganho de peso. As conclusões da pesquisa serão apresentadas em novembro, durante o evento anual da Sociedade Americana do Coração.

Jaqueline Issa, coordenadora do Programa de Tratamento do Tabagismo do Incor e principal autora do estudo, diz que a possibilidade do ganho de peso não deve ser um obstáculo para quem deseja abandonar o vício. “O cigarro certamente causa mais danos ao organismo do que o ganho de peso”, afirma a cardiologista. A autora sugere também que um programa preventivo para evitar o ganho de peso seja adotado nos grupos considerados de maior risco (mulheres e fumantes com alto consumo de cigarros).