

# Cessação Tabágica e Aumento Ponderal – Por Isabel Pinho

written by Isabel Pinho | 9 de Fevereiro, 2024



Actualmente, estão reunidas em Portugal, **condições favoráveis para uma conjuntura conducente, à cessação tabágica.** Com o *aumento do preço dos produtos do tabaco*, foi conseguida uma das medidas de prevenção e controlo deste problema de saúde pública capaz, por si só, de ajudar a conter, pelo menos o número de principiantes, economicamente desfavorecidos. E, associada a este facto, há uma segunda medida – *a proibição de venda de tabaco a menores.*

Considerando que uma grande parte dos fumadores, iniciou este hábito na adolescência, esta parece ser uma medida importante, pelo menos para tentar diminuir, o acesso dessa parcela da população, ao hábito de fumar. Se fosse possível, diminuir para metade, o número de jovens que anualmente começa a fumar, **evitar-se-iam 20 milhões de mortes até 2050.**

**Nos tempos actuais, o hábito de fumar ganhou algum tom depreciativo, capaz**

de prejudicar a imagem do indivíduo na sociedade, podendo essa pressão social ter o condão adequado de coagir à mudança.

**A cessação tabágica acarreta, invariavelmente, uma melhoria do estado de saúde individual** e os consequentes benefícios para a saúde iniciam-se quase de imediato, **continuando a manifestar-se por toda a vida:**

- 0 ritmo cardíaco baixa 20 minutos após a cessação;
- 12 horas depois, o nível de monóxido de carbono no sangue regressa aos valores normais;
- 2 semanas a 3 meses depois, existe uma diminuição do risco de enfarte do miocárdio e a função pulmonar aumenta;
- 1 a 9 meses depois, diminui a tosse e a dispneia;
- 5 anos depois, o risco de acidente vascular cerebral iguala a de um não-fumador;
- 10 anos depois, o risco de cancro do pulmão é cerca de metade do de um fumador, diminuindo também o risco de cancro da boca, faringe, esófago, bexiga, rim e pâncreas;
- 15 anos depois, o risco de doença coronária é igual ao de um não-fumador.

**Parar de fumar antes, ou durante os primeiros meses de gravidez, reduz o risco de ter um filho com baixo peso à nascença.**

Os benefícios poderão também ser obtidos por outros – a família, a sociedade, o Estado – pois os custos inerentes ao tabaco tornam-se cada vez mais imensuráveis.

Sendo o tabagismo o grande flagelo para a saúde, **não faz sentido referir prejuízos resultantes da cessação tabágica.** Serão de considerar alguns riscos associados à cessação tabágica, no entanto, completamente suplantados pelos benefícios.

**A síndrome de abstinência** é a consequência fisiológica mais importante, associada à interrupção súbita do consumo. Os seus efeitos, desconfortáveis ao organismo, são algumas razões apontadas pelos fumadores para temerem a cessação tabágica:

desejo intenso de fumar (craving), irritabilidade, hostilidade, ansiedade, dificuldade de concentração e insônia. No entanto, é possível minorar este estado com o auxílio de terapêutica farmacológica.

**As taxas de recaída dos fumadores são da ordem dos 70 a 80%**, ocorrendo principalmente nos primeiros 6 a 12 meses após a cessação tabágica.

**São muito comuns os sintomas depressivos e de ansiedade**, associados ao tabagismo.

Foi também referida a **obstipação** como uma consequência da cessação tabágica, podendo, um em cada seis indivíduos, desenvolver obstipação e, destes, um em cada onze, ter contornos graves.

**Uma das principais razões apontadas, principalmente pelas fumadoras, para justificar o receio em abandonar o hábito de fumar é, de facto, o aumento de peso.**

A quantidade de peso aumentado também parece estar relacionada com o número de cigarros fumados por dia: *o aumento ponderal será tanto maior, quanto maior for a dependência à nicotina e a explicação parece estar relacionada com a leptina.*

**A leptina é uma hormona que induz a saciedade**, diminuindo a ingestão alimentar e parece, que o efeito do consumo de nicotina provoca elevação dos níveis de leptina no organismo. Quando subitamente é interrompido o fornecimento de nicotina, este efeito deixa de se fazer sentir, contribuindo desta forma para o aumento da ingestão, provocando um aumento de peso.

*Este aumento foi relatado, por alguns autores, como sendo em média de 3 a 5 Kg embora, podendo em alguns casos, ultrapassar os 10 Kg.*

A nicotina, existente no tabaco, está reconhecida como uma droga capaz de provocar dependência, com propriedades similares às anfetaminas e à cocaína, não sendo, no entanto, tratada como uma droga, pois a sua venda continua a ser permitida, a preços relativamente baixos.

Não faz muito sentido, que o tabagismo, sendo um mal que atenta contra a vida, não seja tratado como tal. **Toda a legislação sobre o tabaco deveria ser revista**, a começar pela presença pacífica de que goza o tabaco na nossa sociedade, junto de jornais e revistas, assim como *a imoralidade que permite ao Estado, lucrar com algo que, está provado, causa doença e morte.*

**No sentido de ajudar o processo da Cessação Tabágica**, deveriam os serviços de saúde criar uma equipa multidisciplinar que, para além de um médico de medicina interna, incluíssem um psicólogo, um nutricionista e um profissional de educação física.

**Quanto à ingestão alimentar**, deveria ser desenhado um plano alimentar personalizado, com apoio adequado, para permitir que o mesmo seja rigorosamente seguido, pelo menos durante os primeiros tempos após a cessação.

**Por último, a fim de aumentar o compromisso dos pacientes**, deveria-se associar-se consultas e tratamento dentário e dermatológico, para estimular o aumento da auto-estima da nova imagem, devolvendo o aspecto e saúde da pele e dentes, que o fumo prejudicou durante anos.