

ALIMENTOS PARA DEJAR DE FUMAR

BOLETÍN EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL SIN TABACO, 31 DE MAYO DE 2020
José Ramiro López Guevara/ Nutricionista y Dietista/ Registro de Idoneidad N°357
C: 6397-9922 / E: ramiro.nd@gmail.com / twitter-instagram-facebook: @ndramiro

El mal hábito de fumar cigarrillo o consumir otros derivados del tabaco mata cada año a nivel mundial a más de 8 millones de personas (más de 7 millones por consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones por humo de segunda mano “fumador pasivo”). OMS, 2020.

En Panamá, más de 2 mil panameños mueren anualmente por enfermedades relacionadas al tabaquismo como factor de riesgo. (MINSA/Boletín de salud, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra cada 31 de mayo, el Día Mundial sin Tabaco y salud pulmonar o Día Mundial de No Fumar, con el objetivo de concienciar sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, y para disuadir del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

Este año 2020, la conmemoración se dará en el contexto de una pandemia denominada COVID-19, una enfermedad infecciosa que ataca principalmente a los pulmones.

¡La pandemia por COVID-19 a la que nos enfrentamos es otra razón para dejar de fumar!

Hace unas semanas, la OMS en una Declaración sobre consumo de tabaco y COVID-19 afirma: *“Fumar tabaco es un factor de riesgo conocido en muchas infecciones respiratorias que aumenta la gravedad de este tipo de enfermedades. Tras revisar diversos estudios, un grupo de expertos en salud pública reunido por la OMS el 29 de abril de 2020 estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores”*.

En el documento insta a investigadores, científicos y medios de comunicación a ser prudentes y evitar difundir la idea no probada de que el tabaco o nicotina podrían reducir el riesgo de padecer COVID-19. Actualmente no hay información suficiente para confirmar ningún vínculo entre el tabaco o la nicotina y la prevención o el tratamiento de esta enfermedad. Lo que sí constata es que los datos de investigación disponibles hasta la fecha indican que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer por COVID-19.

También *“recomienda a los fumadores intentar dejar de fumar lo antes posible mediante métodos de eficacia comprobada”*.

En Panamá, se tiene a disposición las Clínicas de Cesación del tabaquismo en las instalaciones del Ministerio de Salud y la Caja de Seguro Social. Allí recibirá un tratamiento integral con diferentes servicios de salud y tratamiento medicamentoso de manera gratuita. Ocho de cada diez panameños que ingresan a las clínicas y culminan su tratamiento completo dejan el tabaquismo.

Una de las terapias para ayudarle a dejar de fumar es el tratamiento nutricional ya que existen alimentos que promueven la cesación del tabaquismo.

Un estudio de la Universidad Duke de Carolina del Norte y publicado en el *Journal, Nicotine Tobacco Research*, señala que alimentos como las frutas, los vegetales y los productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt empeoran el sabor del tabaco, ayudando a abandonar el mal hábito. Por el contrario, productos como las carnes rojas, el alcohol y el café producen el efecto inverso, incrementando el deseo de fumar.

Otras evidencias científicas respaldan este hallazgo, resaltando que el deseo de fumar por el consumo de ciertos alimentos se ve condicionado a los niveles de cotinina en la sangre. La cotinina es la forma en la que se transforma la nicotina en el cuerpo, su liberación a través de la orina se ve influenciada por el pH (grado de acidez o basicidad de una solución acuosa) de la misma. Alimentos como las frutas, los vegetales y los lácteos alteran el pH de la orina liberando más lenta la cotinina del cuerpo, lo que causa que el deseo de fumar disminuya; mientras que productos como el café, el alcohol y las carnes rojas causan el efecto contrario aumentando la necesidad de consumir nicotina lo que resulta en el deseo de fumar.

Recomendaciones nutricionales para apoyar la cesación del tabaquismo:

- ✓ Llevar una dieta balanceada que incluya todos los grupos de alimentos como frutas, vegetales, almidones, carnes y lácteos, en cantidades recomendadas por un Nutricionista Dietista idóneo.
- ✓ Establecer un orden de comidas que evite picar y romper con la monotonía (prevenir ansiedad).
- ✓ Hacer pequeñas modificaciones en la dieta, consumiendo alimentos que ayuden a dejar de fumar como las frutas, los vegetales y los lácteos y evitando o eliminando temporalmente los que aumentan la necesidad de fumar como las carnes rojas, el café y el alcohol.
- ✓ No saltarse ninguna comida para no llegar a la siguiente con mucha más ansiedad.
- ✓ Tomar más de 10 vasos de agua al día (de 2.5 a 3 litros diarios).
- ✓ Comer lentamente y disfrutando del sabor de cada alimento.
- ✓ Practicar actividad física moderada como caminatas de 30 minutos diariamente.

Si usted deja de fumar en este momento *“a los 20 minutos se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas. A las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad. A las 2-12 semanas, mejoran la circulación y la función pulmonar. A los 1-9 meses se reducen la tos y la disnea”*. OMS, 2020.

Por su salud y la de su familia, tome la decisión y busque ayuda.

Autor: Mgter. José Ramiro López Guevara

Nutricionista de atención primaria de la Caja del Seguro Social

Docente de la Universidad Latina de Panamá

Expresidente de la Asociación Panameña de Nutricionistas Dietistas.