

Publicado en 'JAMA'

Los beneficios de dejar de fumar superan cualquier riesgo del aumento de peso asociado

MADRID, 13 Mar. (EUROPA PRESS) -

Los beneficios de dejar de fumar superan con creces cualquier riesgo de aumento de peso asociado, ya que reducen la mitad las posibilidades de sufrir eventos cardiovasculares, según los resultados de un análisis realizado sobre un estudio a largo plazo que sigue a los hijos de los participantes en una investigación sobre el corazón ('Framingham Offspring Study'), liderado por el Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) y publicado en 'JAMA'.

"Entre las personas sin diabetes, los que dejaron de fumar tuvieron una reducción del 50 por ciento en el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o muerte cardiovascular, y la contabilidad de cualquier aumento de peso no cambió la reducción del riesgo", afirma James Meigs, de la Unidad de Medicina General en el Hospital General de Massachusetts (MGH) y autor principal del informe. "En los pacientes con diabetes, en los que el aumento de peso es una preocupación particular, vimos el mismo patrón de una reducción del riesgo grande sin importar el peso ganado", añade.

Los participantes en el 'Framingham Offspring Study', que comenzó en 1971, se sometieron a un examen médico completo y su historia se toma entre cada cuatro y seis años. La presente investigación analizó los datos de las visitas realizadas a los participantes a mediados de 1980 hasta mediados de la década de 2000, que cubre un tercio de las visitas del estudio en general. El número de participantes en cada ciclo de examen fue de entre 2.400 a 3.250, es decir, un total de 11.148 exámenes personales individuales.

Con base en la información obtenida en cada examen, los participantes fueron clasificados como no fumadores, fumadores actuales, exfumadores recientes (que habían dejado de fumar desde su último examen) y que dejaron de fumar a largo plazo. En la tercera visita, el 31 por ciento de los participantes eran fumadores actuales y en la octava, sólo el 13 por ciento seguía fumando.

Una tendencia general hacia el aumento de peso se observó en todos los participantes del estudio. Los fumadores, los nunca fumadores y quienes dejaron de fumar a largo plazo aumentaron un promedio de entre 500 gramos y un kilogramo entre las visitas del estudio, mientras que los que dejaron de fumar recientemente había ganado un promedio de 2,2 a 4,5 kilogramos desde su visita anterior. Pero no importa cuánto peso aumentaron, sino que el riesgo de eventos cardiovasculares en los seis años después de dejar cayó a la mitad en los participantes sin diabetes.

Una caída similar en la incidencia de eventos cardiovasculares se observó en los participantes con diabetes, pero no alcanzó significación estadística, probablemente debido a que menos del 15 por ciento del grupo total se sabía que tenía diabetes. "Ahora podemos decir sin duda que dejar de fumar tiene un efecto muy positivo sobre el riesgo cardiovascular de los pacientes con y sin diabetes, incluso si experimentan el aumento de peso moderado observado en este estudio, que

coincide con el aumento de peso tras dejar el tabaco reportado en otros estudios", concluye Meigs, profesor asociado de medicina en la Escuela de Medicina de Harvard (Estados Unidos).