

# στην Ελλάδα ...και τον κόσμο

## Πρόληψη τῆς πρόσληψης βάρους κατὰ τὴ διαδικασία διακοπῆς καπνίσματος

Ἰωάννα Ἀρσενοπούλου, Ἰατρός, MSc Διατροφικὴ Ἱατρικὴ

Πολλοὶ ἄνθρωποι, καὶ ἰδιαίτερα ἔφηβοι, ξεκινοῦν τὸ κάπνισμα ὡς μέσον ἐλέγχου τοῦ βάρους τους, μετὰ ἀπὸ ἀποτυχημένες προσπάθειες διαίτας. Ἐπίσης πολλοὶ ἐνήλικοι καπνιστές, διστάζουν νὰ ξεκινήσουν μιὰ διαδικασία διακοπῆς καπνίσματος, ἐπειδὴ φοβοῦνται ὅτι αὐτὸ θὰ ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα τὴν αὐξηση τοῦ βάρους τους. Εἶναι σωστὸς ὁ φόβος αὐτὸς; Καὶ πᾶνω ἀπὸ ὅλα ἀξίζει νὰ διστάζει κανεὶς γιὰ νὰ κόψει μιὰ τόσο βλαβερὴ συνήθεια, ὅπως τὸ κάπνισμα, ἀπὸ τὸ φόβο τῆς πρόσληψης μερικῶν κιλῶν;

Τὸ κάπνισμα πράγματι προκαλεῖ μεταβολὲς στὴν φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ κατ' ἐπέκταση στὸν μεταβολικὸ ρυθμὸ. Μελέτες ἔχουν δείξει ὅτι στοὺς καπνιστές, τὸ βᾶρος σώματος εἶναι μικρότερο κατὰ 3-5 κιλά ἀπὸ τοὺς μὴ καπνιστές, οἱ ὁποῖοι εἶναι λιγότερο παχύσαρκοι. Βέβαια οἱ καπνιστές παίρνουν αὐτὸ τὸ βᾶρος ὅταν σταματοῦν τὸ κάπνισμα. Πράγματι, **βραχυπρόθεσμα**, μετὰ τὸ κάπνισμα προκαλεῖται μικρὴ αὐξηση τοῦ μεταβολισμοῦ. Ἡ νικοτίνη δρᾷ στοὺς νικοτινικοὺς ὑποδοχείς τοῦ ἐγκεφάλου καὶ τῶν αὐτόνομων γαγγλίων, καὶ προκαλεῖ τὴν ἔκκριση κατεχολαμινῶν στὸ σῶμα, καὶ συγκεκριμένων νευροδιαβιβαστῶν στὸν ἐγκέφαλο. Ὅπως καὶ πολλὰ φάρμακα γιὰ τὴν παχυσαρκία, τὸ κάπνισμα διεγείρει τὸ συμπαθητικὸ καὶ αὐξάνει τὸ μεταβολικὸ ρυθμὸ, δρώντας στοὺς περιφερικοὺς ἴστους αὐξάνοντας τὴν λιπόλυση στὸ λιπώδη ἴσθ. Ἐπίσης δρᾷ καὶ στὸν ὑποθάλαμο τοῦ ἐγκεφάλου, ὅπου ρυθμίζονται ὁ μεταβολικὸς ρυθμὸς καὶ ἡ διατροφικὴ συμπεριφορά, προκαλώντας ὀξὺ ἀνορεκτικὸ φαινόμενο, πού συνοδεύεται ἀπὸ αἶσθημα πληρότητας καὶ κορεσμοῦ μὲ ἐλαφρὸ φαγητό. Αὐτὸ ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα μειωμένη πρόσληψη τροφῆς. Ἔτσι, σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν συνολικὴ κατὰ 10% αὐξηση περίπου τοῦ μεταβολισμοῦ, κάτι πού ἰσοδυναμεῖ κατὰ μέσο ὄρο σὲ 200 θερμίδες/ἡμέρα, καὶ μὲ τὸ **ἀποτέλεσμα ἱκανοποίησης-rewarding effect** πού προκαλεῖ μέσφ τῶν κανναβινοειδικῶν ὑποδοχέων, τὸ κάπνισμα θεωρητικὰ μπορεῖ νὰ ὀδηγήσει σὲ σημαντικὴ μείωση τοῦ βάρους ἐντὸς ἐνὸς ἔτους.

**Μακροπρόθεσμα**, ὅμως, οἱ ἀλλαγές πού προκαλοῦνται εἶναι δυνατὸν νὰ εὐνοοῦν ὄχι μόνο τὴν ἀπώλεια, ἀλλὰ καὶ τὴν πρόσληψη βάρους καὶ τὰ πράγματα δὲν εἶναι τόσο ξεκάθαρα. Πράγματι, φαίνεται ὅτι ἡ βραχυπρόθεσμη αὐξηση τοῦ μεταβολικοῦ ρυθμοῦ πού προκαλεῖται ἀπὸ τὸ κάπνισμα, συχνὰ ἐξουδετερώνεται ἀπὸ ἄλλες ὁρμονικὲς μεταβολές. Αὐτὲς συμβαίνουν στὸ σῶμα ἐξαιτίας τοῦ καπνίσματος, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ κακὲς συνήθειες τρόπου ζωῆς τῶν καπνιστῶν. Γιὰ παράδειγμα, μεγάλες μελέτες (Nurses Health), οἱ ὁποῖες ἔλαβαν ὑπόψη τὴν ἡλικία τῶν προσώπων καθὼς καὶ τὸ ἀρχικὸ βᾶρος, βρῆκαν ὅτι οἱ βαρεῖς καπνιστές, μὲ κατανάλωση ἄνω τῶν 20-25 τσιγάρων ἡμερησίως, ἔβαλαν περισσότερο βᾶρος μετὰ ἀπὸ 8 χρόνια παρακολούθησης, συγκρινόμενοι μὲ τοὺς ἐλαφροὺς καπνιστές, ἀλλὰ καὶ αὐτοὶ εἶχαν περισσότερο βᾶρος συγκρινόμενοι μὲ τοὺς μὴ καπνιστές. Σὲ παρόμοια



συμπεράσματα κατέληξαν καὶ ἄλλες μελέτες, οἱ ὁποῖες ἔλαβαν ὑπόψη καὶ διατροφικοὺς παράγοντες, λιπυδάτανθρακες τροφῆς, ἀλκοόλ, κ.ἄ., φυσικὴ ἀσκηση καὶ ἐπίπεδο μόρφωσης. Βρῆκαν ὅτι ἡ πρόσληψη βάρους μετὰ ἀπὸ χρόνια ἦταν ἡ ἴδια μεταξὺ καπνιστῶν καὶ μὴ καπνιστῶν, ἢ ἀκόμα καὶ μεγαλύτερη μεταξὺ τῶν καπνιστῶν, σὲ ἀντίθεση μὲ αὐτὰ πού πρέσβευε ἡ ἐπικρατοῦσα ἄποψη. Ἡ ἐξήγηση, γιὰ κάποια ἀπὸ αὐτὰ τὰ φαινόμενα, εἶναι ὅτι μακροπρόθεσμα, κάποιοι ὁρμονικοὶ παράγοντες πού ἐπηρεάζουν τὸ βᾶρος, ὅπως ἡ κοριζόλη καὶ ἡ ἰνσουλίνη, αὐξάνονται στὸ αἷμα τῶν καπνιστῶν, καὶ σταδιακὰ ὀδηγοῦν σὲ ἀντίσταση τῶν ἰσθῶν στὴν ἰνσουλίνη. Αὐτὴ προκαλεῖ συσσώρευση σπλαγχνικοῦ λίπους γύρω καὶ μέσα στὰ ὄργανα τῆς κοιλίας, κεντρικὴ παχυσαρκία, μεταβολικὸ σύνδρομο, καρδιαγγειακὴ νόσο καὶ διαβήτη τύπου 2. Περαιτέρω, τὸ κάπνισμα σχετίζεται μὲ αὐξηση τῶν ἀνδρογόνων ὁρμονῶν στὶς γυναῖκες καὶ μείωση τῆς τεστοστερόνης στὸν ἄνδρα, καταστάσεις οἱ ὁποῖες ἐπίσης ὀδηγοῦν σὲ ἀντίσταση στὴν ἰνσουλίνη καὶ κεντρικὴ παχυσαρκία. Ὅλα τα παραπάνω σχετίζονται μὲ πολὺπλοκες καὶ βλαβερὲς ἀλλαγές σὲ βιοχημικὸ ἐπίπεδο μὲ μείωση

της καλής χοληστερίνης, αύξηση των τριγλυκεριδίων, του σακχάρου κ.λπ., προκαλώντας τις γνωστές καταστροφικές συνέπειες του καπνίσματος. Τό εὐχάριστο εἶναι ὅτι **ὄλες αὐτές οἱ παθολογικές ἀλλαγές σέ κυτταρικό ἐπίπεδο ὁμαλοποιούνται. Τείνουν νὰ γυρίσουν στήν φυσιολογική τους κατάσταση** μετά ἀπό μερικούς μήνες ἀπό τὴ διακοπὴ καπνίσματος, τῆς ὁποίας τὸ ὄφελος εἶναι ἀδιαμφισβήτητο.

**Ἄνεξάρτητα ἂν τὸ κάπνισμα μακροχρόνια ὀδηγεῖ κάποιους σὲ ἀπώλεια ἢ σὲ αὐξηση βάρους, εἶναι βέβαιο ὅτι ὅσοι καπνίζουν, μόλις διακόψουν τὸ κάπνισμα τείνουν νὰ ἔχουν ἐπίπτωση στὸ σωματικό βάρος:** Μεγάλῃ ἀμερικανικῇ μελέτῃ τῆ δεκαετία τοῦ 1980 εἶχε δείξει ὅτι σὲ 10 χρόνια παρακολούθησης, ἡ μέση πρόσληψη βάρους πού ὀφείλονταν στὴ διακοπὴ καπνίσματος ἦταν 2,8 κιλά στούς ἄνδρες καὶ 3,8 κιλά στὶς γυναῖκες. Μάλιστα ἀπέδιδε τὸ 1/5 τῶν περιπτώσεων παχυσαρκίας στὴ διακοπὴ καπνίσματος! Μετά ἀπό πολλὲς ἄλλες μελέτες, σήμερα γνωρίζουμε ὅτι μικρὴ αὐξηση βάρους, κατὰ 2-3 κιλά, συμβαίνει κυρίως κατὰ τούς πρώτους 6 μήνες μετά τὴ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος καὶ ὀφείλεται σὲ μείωση τοῦ μεταβολισμοῦ, κυρίως ὅμως σὲ αὐξηση τῆς πρόσληψης τροφῆς, περίπου κατὰ 250-300 θερμίδες ἡμερησίως. Αὐτὸ συνεπάγεται τὴν αὐξηση τοῦ λιπώδους ἰστού. Μὲ τὸ σταμάτημα τῆς λήψης νικοτίνης ἀνοίγει ἡ ὄρεξη, υἱοθετεῖται τὸ «τσιμπολόγημα» ὡς διατροφικὴ συμπεριφορὰ, σὲ κάποιους ξαναγυρνᾷ ἡ ἐρνηβικὴ βουλιμία πού πιθανὸν προϋπήρχε τῆς ἐναρξῆς τοῦ καπνίσματος, καὶ τὸ «φαινόμενο ἱκανοποίησης» ἀπὸ τὴ νικοτίνη πρέπει νὰ ἀντικατασταθεῖ ἀπὸ ἄλλῃ ἱκανοποίηση, πού προέρχεται τώρα ἀπὸ τὴν τροφή. Τροφές, πού ἔχουν ἐντονο τέτοιο ἀποτέλεσμα, εἶναι δυστυχῶς ἰδιαίτερα παχυντικὲς τροφές καὶ σνάκ, μὲ μεγάλη περιεκτικότητα σὲ ζάχαρη καὶ ὑδατάνθρακες. Δυστυχῶς, κάποιες ὁμάδες πληθυσμοῦ ἔχουν κίνδυνο γιὰ πρόσληψη μεγαλύτερου βάρους μετά τὴ διακοπὴ καπνίσματος. Αὐτοὶ εἶναι οἱ κάτω τῶν 55 ἐτῶν, οἱ βαρεῖς καπνιστὲς καὶ τὰ πρόσωπα μὲ χαμηλὴ ἐκπαίδευση καὶ χαμηλὸ κοινωνικό-οἰκονομικὸ ἐπίπεδο.

**Ὅμως, μπορούμε νὰ ἀποφύγουμε αὐτὰ τὰ λίγα κιλά πρὶν ἀκόμα ἐγκατασταθοῦν στὸ σῶμα μας, προσαρμόζοντας τὴν τροφή μας ἀνάλογα.** Ἐδῶ προσδιορίζονται οἱ αἰτίες καὶ τὸ εἶδος τῆς ὑπερφαγίας ἀνὰ περίπτωσιν καὶ ἀκολουθῶς συνιστᾶται ἡ κατάλληλη διατροφικὴ, ἴσως καὶ φαρμακευτικὴ ἀγωγή. Εἶναι σημαντικό γιὰ τούς πρώτους ἕξι μῆνες πού ἀναμένεται ἡ πρόσληψη βάρους, τὸ πρόσωπο νὰ γνωρίζει σωστὰ πῶς πρέπει νὰ φάει. Σὲ γενικὲς γραμμές, μελέτες ἔχουν δείξει

ὅτι μὲ τὴν ἀποφυγὴ τροφῆς μὲ μεγάλη περιεκτικότητα σὲ ὑδατάνθρακες, ὅπως ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακὰ κ.ἄ., μὲ τὴν καθιέρωση περισσότερων καὶ μικρότερων φαγητῶν ἡμερησίως, πού ἀφοροῦν πρόγευμα-πρωινό, γεῦμα, δείπνο, σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν ἐναρξη καὶ τὴ συνέχιση φυσικῆς ἀσκησης κατὰ τὴν διακοπὴ τοῦ καπνίσματος, **εἶναι εὐκόλο νὰ προληφθεῖ ἡ πρόσληψη τοῦ βάρους** πού ἀναμένεται νὰ συμβεῖ. Γι' αὐτὸ εἶναι προτιμότερο, τὸ πρόσωπο πού πρόκειται νὰ διακόψει τὸ κάπνισμα, νὰ ἔχει ἤδη ξεκινήσει ἕνα σωστὸ πρόγραμμα διατροφῆς καὶ νὰ ἔχουν ἤδη συμβεῖ οἱ εὐεργετικὲς ἀλλαγές στὴ λειτουργία τοῦ ὄργανισμοῦ, ὥστε ἡ προσπάθεια πού ἀπαιτεῖται γιὰ τὴ δεύτερη ἀλλαγὴ, τὴ διακοπὴ καπνίσματος, νὰ εἶναι πολὺ πῶ εὐκόλῃ. Πράγματι, πολὺ συχνὰ βλέπουμε στὸ ἱατρεῖο καπνιστὲς πού ξεκινοῦν ἕνα πρόγραμμα σωστῆς διατροφῆς καὶ βλέπουν σταθερὴ μείωση τοῦ βάρους τους, νὰ ἀποφασίζουν **μόνοι τους** ὅτι αὐτὴ εἶναι ἡ κατάλληλη στιγμή νὰ κόψουν τὸ κάπνισμα, κάτι πού πετυχαίνουν μὲ πολὺ μεγαλύτερη εὐκολία, ἐξαιτίας τῆς ἰδιαίτερης ἱκανοποίησης πού προκαλεῖ ἡ ἀπώλεια βάρους. Δυστυχῶς ὅμως, ἐπικρατοῦν πολλοὶ μῦθοι γιὰ τὸ ποῖα εἶναι ἡ σωστὴ διατροφή γιὰ ἀπώλεια βάρους, γι' αὐτὸ τὸ λόγο, ἡ διαδικασία εἶναι συχνὰ ἀποτυχημένη. Σίγουρα, ὄλες οἱ θερμίδες δὲν εἶναι ἴδιες γιὰ τὴν ἀπώλεια βάρους. Τὸ ἀπὸ πού προέρχονται οἱ θερμίδες πού καταναλώνουμε, ἐμπρεάζουν τὸ πόσες θερμίδες καίμε. Εἶναι πλέον ἀποδεδειγμένο, ὅτι κάποιου «τύπου» διατροφή, ὀδηγεῖ σὲ πῶ μακροχρόνια ἀποτελέσματα. Γιὰ παράδειγμα ἡ χαμηλὴ σὲ λιπαρὰ διατροφή εἶναι χειρότερη γιὰ τὸ μεταβολισμὸ σὲ σχέση μὲ διατροφή πού εἶναι χαμηλὴ σὲ ὑδατάνθρακες. Εἶναι ἐπίσης σαφές ὅτι βραχυπρόθεσμη διατροφικὴ προσπάθεια σ'αὐτούς πού δὲν ἀγωνίζονται καλὰ, καταλήγει μὲ βεβαιότητα σὲ ἐπαναπρόσληψη βάρους μὲ διακοπὴ τῆς προσπάθειας. Μόνο μακροπρόθεσμες παρεμβάσεις καὶ **κατάλληλη ἐκπαίδευση τοῦ προσώπου**, ὥστε νὰ δεχθεῖ σταθερὰ ἀλλαγὴ στὶς διατροφικὲς του συνήθειες, μπορεῖ νὰ ὀδηγήσει σὲ καλὰ ἀποτελέσματα μὲ σταθερὴ μείωση τοῦ σωματικοῦ βάρους.

**Συμπερασματικά, τὰ δύο μὲ τρία παραπάνω κιλά πού εἶναι πιθανὸν νὰ προσληφθοῦν μὲ τὴ διακοπὴ καπνίσματος, μπορεῖ νὰ ἀποφευχθοῦν, ἐφόσον τὸ πρόσωπο ξεκινήσει λίγο νωρίτερα ἕνα σωστὸ πρόγραμμα διατροφῆς καὶ ἐνσωματώσει μόνιμες ἀλλαγές στὸν τρόπο ζωῆς του. Καὶ πρέπει νὰ θυμόμαστε ὅτι αὐτὰ τὰ λίγα κιλά εἶναι τελείως ἀκίνδυνα σὲ σχέση μὲ τὶς συνέπειες τοῦ καπνίσματος!** 🍀