

Διακοπή καπνίσματος και αύξηση του σωματικού βάρους

Πριν από 1000 χρόνια ή και περισσότερο, οι ινδιάνοι στην Αμερική χρησιμοποιούσαν τον καπνό και προφανώς ήταν ενήμεροι για την κατασταλτική δράση του στην όρεξη. Πριν από 100 χρόνια άρχισαν να παρουσιάζονται επιστημονικές ανακοινώσεις που ανέφεραν ότι η χρήση καπνού μειώνει το σωματικό βάρος. Όμως, λεπτομερείς μελέτες για την συσχέτιση μεταξύ καπνίσματος και σωματικού βάρους ξεκίνησαν μόνον πριν 20 χρόνια. Αυτό γιατί, υπάρχουν σήμερα ιδιαίτεροι λόγοι για ανανεωμένη επαγρύπνηση σε αυτό το πολύ καλά γνωστό φαινόμενο.

Το κάπνισμα είναι η μοναδική και πιο σημαντική αιτία θανάτου και νοσηρότητας που μπορεί να προληφθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Το κάπνισμα οδηγεί σε περισσότερους κατ' έτος θανάτους από όσους μπορούν να αποδοθούν στο αλκοόλ, σε όλες τις άλλες τοξικές ουσίες, στα ατυχήματα και στις αυτοκτονίες μαζί. Πράγματι, ο ετήσιος αριθμός θανάτων από το κάπνισμα στις Η.Π.Α. (περίπου 400.000) είναι ίσος με το σύνολο των αμερικανικών στρατιωτικών δυνάμεων στον πόλεμο του περσικού κόλπου. Όμως, παρ' όλες τις αποδεικτικές στατιστικές, πολλοί καπνιστές αρνούνται να προσπαθήσουν να κόψουν το κάπνισμα ή δεν μπορούν να επιτύχουν στην προσπάθειά τους για διακοπή του καπνίσματος. Ένας από τους λόγους που αναφέρει κανείς ότι καπνίζει, είναι και η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης αύξησης του σωματικού βάρους. Η ανησυχία για ενδεχόμενη αύξηση του σωματικού βάρους, εάν διακόψουν το κάπνισμα, απασχολεί όλο και περισσότερους καπνιστές και ιδιαίτερα τις γυναίκες. Γι' αυτό μελέτες που βοηθούν στην ερμηνεία της σχέσης μεταξύ καπνίσματος και σωματικού βάρους είναι πράγματι πολύτιμες.

Πρόσφατα δημοσιεύτηκε μια επιδημιολογική μελέτη, που αναφέρει αναμφισβήτητες αποδείξεις για το ότι η διακοπή του καπνίσματος συνεπάγεται αύξηση του βάρους. Αυτά τα συμπεράσματα δεν είναι καινούργια, αλλά η μελέτη αυτή κάνει μια πολύτιμη συνεισφορά στην βιβλιογραφία, επειδή σπάνια κάποια μελέτη αγγίζει την τελειότητα στον σχεδιασμό και στην ανάλυση όσο αυτή. Η μελέτη αυτή αναφέρθηκε στην άμεση επίδραση της διακοπής του καπνίσματος στο σωματικό βάρος. Τα αποτελέσματά της φανερώνουν αναμφίβολα ότι, μετά την διακοπή του καπνίσματος επέρχεται αύξηση του σωματικού βάρους.

Η μελέτη αυτή όμως, ανέφερε μερικά καινούργια ευρήματα. Μετά τη διακοπή του καπνίσματος, η μέση αύξηση του σωματικού βάρους (2,8 κιλά στους άνδρες και 3,8 κιλά στις γυναίκες) ήταν κατά τι μεγαλύτερη από άλλες μελέτες οι οποίες όμως είχαν μικρότερο χρόνο παρακολούθησης. Η πιθανότητα μεγάλης αύξησης του σωματικού βάρους (9,8% των ανδρών και 13,4% των γυναικών πήραν περισσότερο από 13 κιλά) ήταν μεγαλύτερη από προηγούμενες βραχυχρόνιες μελέτες. Οι γυναίκες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, αύξαναν το βάρος τους περισσότερο από τους άνδρες. Οι περισσότεροι καπνιστές που αύξαναν το βάρος τους μετά τη διακοπή του καπνίσματος, πλησίαζαν το σωματικό βάρος το ανάλογο με την ηλικία και το φύλο των μη καπνιστών. Οι μαύροι αύξαναν το βάρος τους περισσότερο από τους λευκούς. Τέλος, αυτοί που κάπνιζαν μεγάλο αριθμό τσιγάρων, αύξαναν περισσότερο το βάρος τους μετά την διακοπή του καπνίσματος, σε σχέση με αυτούς που κάπνιζαν μικρό αριθμό τσιγάρων.

Πρόσφατα, έχουν δημοσιευτεί ανασκοπήσεις που συνοψίζουν τις μελέτες για τους μηχανισμούς αύξησης του σωματικού βάρους και τις δυνητικές θεραπευτικές στρατηγικές για την αύξηση του σωματικού βάρους, που σχετίζεται με την διακοπή του καπνίσματος, τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους. Συγκεκριμένα, τα σχετικά ευρήματα είναι ότι το φύλο και η φυλή φαίνεται να επιδρούν στην ποσότητα και την πιθανότητα αύξησης του σωματικού

βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ήταν γνωστή, αλλά η φυλετική διαφορά είναι ένα καινούργιο εύρημα. Έχει ευρεθεί τελευταία, ότι οι καπνιστές φαίνεται να έχουν τέτοια κατανομή σωματικού λίπους ώστε να αυξάνονται οι καρδιαγγειακές επιπλοκές. Επιπλέον, αυτές οι ατομικές διαφορές, μπορούν να φανερώνουν μηχανισμούς στους οποίους υπόκειται η επίδραση που έχει η χρήση καπνού στο σωματικό βάρος, όσο και μηχανισμούς ελέγχου του σωματικού βάρους γενικά.

Σήμερα, υπάρχει επίσημη απόδειξη ότι ο καπνός προκαλεί εθισμό και ότι η νικοτίνη είναι η ουσία του καπνού που προκαλεί τον εθισμό. Οι φαρμακολογικές και συμπεριφερειολογικές λειτουργίες που καθιστούν τον καπνό εθιστικό, είναι ανάλογες της ηρωίνης και της κοκαΐνης. Μερικοί ερευνητές πιστεύουν ότι η νικοτίνη και άλλες ουσίες, όπως οι προαναφερθείσες, προκαλούν εθισμό, επειδή επηρεάζουν τους μηχανισμούς ελέγχου του σωματικού βάρους και τους μηχανισμούς της όρεξης. Η νικοτίνη επιδρά αυξάνοντας τις μεταβολικές λειτουργίες. Συγκεκριμένα, οι σημαντικότερες διαπιστώσεις μιας μελέτης για το θέμα αυτό ήταν ότι α) η νικοτίνη προκαλεί μικρή αύξηση του μεταβολισμού κατά την ανάπαυση, β) η κατανάλωση ενέργειας κατά την κόπωση υπό την επίδραση της νικοτίνης, είναι υπερδιπλάσια. Το δεύτερο θεωρείται πολύ σημαντικό, γιατί οι καθημερινές ασχολίες έχουν το ρόλο της ελαφριάς σωματικής άσκησης. Έτσι λοιπόν, οι καπνιστές καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια, ιδιαίτερα εάν υπάρχει στοιχειώδης σωματική δραστηριότητα.

Είναι πλέον ξεκάθαρο, ότι η διακοπή του καπνίσματος επιφέρει αύξηση του σωματικού βάρους στους περισσότερους και σε μερικούς η αύξηση αυτή είναι αξιόλογη. Το γεγονός αυτό δεν σημαίνει ότι η δυνητική αύξηση του βάρους είναι δικαιολογία για να συνεχίζει κανείς να καπνίζει, επειδή τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ περισσότερα από τους κινδύνους που προκαλεί η αύξηση του βάρους. Οι γιατροί θα πρέπει να είναι ενήμεροι για την υπεροχή αυτής της ωφέλειας και να δείχνουν κατανόηση για το πόσο σημαντικό είναι για τους ασθενείς που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, αυτή η ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού βάρους. Ο καπνιστής ο οποίος ετοιμάζεται να διακόψει το κάπνισμα, θα πρέπει να ενημερώνεται για την αύξηση του σωματικού του βάρους, όπως ενημερώνεται για τις άλλες ανεπιθύμητες αντιδράσεις της διακοπής. Θα πρέπει λοιπόν, να του παρέχεται βοήθεια στην αντιμετώπιση αυτών των δυσάρεστων επακόλουθων, αλλιώςτικά η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος μπορεί να αποτύχει.

Σήμερα, οι καθιερωμένες συμπεριφερειολογικές και γνωσιολογικές τεχνικές ελέγχου του σωματικού βάρους, είναι προφανώς ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσει κανείς την ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους μετά την διακοπή του καπνίσματος. Σε ασθενείς που δίνουν μεγάλη σημασία στην διατήρηση του βάρους τους, μπορεί να συσταθεί η βοήθεια από ειδικούς γιατρούς στο θέμα «σωματικό βάρος». Απλά, σαν θεραπεία μπορεί να συσταθεί η αποφυγή των γλυκών γεύσεων, η αποφυγή τροφών με πολλούς μικρομοριακούς υδατάνθρακες και η σωματική άσκηση. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν φάρμακα.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να διερευνηθεί στο μέλλον για ποιο λόγο υπάρχουν διαφορές στην αύξηση του σωματικού βάρους μετά την διακοπή του καπνίσματος, μεταξύ ανδρών και γυναικών, αλλά και μεταξύ των φυλών της γης.