

**MUDANÇAS NO PESO E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR EM EX-TABAGISTAS¹**
*CHANGES IN WEIGHT AND EATING
BEHAVIOR IN FORMER SMOKERS*

Caroline Cabreira Tamborindeguy² e Cristina Bragança de Moraes³

RESUMO

O tabagismo é hoje um dos principais problemas de saúde pública, talvez por estar bem clara sua relação com o desenvolvimento de várias doenças. A partir do objetivo de analisar o comportamento alimentar e as variações de peso em ex-tabagistas foi realizado este trabalho. Modificações de hábitos alimentares foram avaliadas por meio de um questionário com questões fechadas quanto a preferências alimentares, modificações de paladar e outros. Além disso, foi verificado o peso e altura dos participantes e perguntado o peso que possuíam antes de abandonar o cigarro. Através dos resultados obtidos deve-se observar que os indivíduos que pararam de fumar não só adquiriram peso como mudaram seu estado nutricional. No que diz respeito à ansiedade e aspectos relacionados, é evidenciada a forte relação que existe entre a ansiedade sentida pelos participantes do estudo, hábito tabágico e as modificações no comportamento alimentar.

Palavras- chave: tabagismo, ganho de peso, ansiedade, consumo alimentar.

ABSTRACT

The tobaccoism is today one of the main problems of public health, perhaps for being well clearly its relation with the development of some illnesses. With the objective to analyze the alimentary behavior and also changes of weight in former-tobagists were carried through this work. Changes of alimentary habits had been evaluated through a questionnaire with closed questions how much the alimentary preference, modifications of palate and others. Moreover it was

¹ Trabalho de Iniciação Científica - UNIFRA.

² Acadêmica do Curso de Nutrição - UNIFRA.

³ Orientadora - UNIFRA.

verified the weight and height of the participants and asked the weight that had before abandoning the cigarette. With the gotten results we can observe that the individuals that had stopped to not only smoke had acquired weight as well as had changed its nutritional state. In what it says respect the related anxiety and aspects is evidenced the strong relation that exists enters the anxiety felt for the participants of the study, tobagic habit and the modifications in the alimentary behavior.

Keywords: *tobaccoism, profit of weight, anxiety, alimentary consumptio*

INTRODUÇÃO

O tabagismo é o principal fator de risco prevenível de morbidade e mortalidade. Apesar desse fato, e do maior conhecimento sobre seus efeitos, a prevalência de tabagistas continua elevada. Após anos de consumo, o tabaco vem perdendo suas características “positivas” e mostrando seu verdadeiro perfil.

O tabagismo, hoje, é considerado um dos principais problemas de saúde pública, talvez por estar bem clara sua relação com o desenvolvimento de várias doenças, pois é evidente a influência do tabaco no aumento e/ou agravamento de doenças cardiovasculares, pulmonares, circulatórias e numerosos tipos de câncer, contribuindo para o acréscimo da morbidade e mortalidade populacional (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

Diversos estudos no Brasil e no mundo evidenciam que o hábito de fumar se instala precocemente, já que quase 90% dos adultos fumantes relatam ter iniciado o hábito tabágico antes dos dezoito anos de idade (ANDRADE et al., 2006; OMS, 1997).

Em torno de 70% dos tabagistas desejam parar de fumar, mas poucos alcançam o sucesso, sendo que a maior parte deles necessita de cinco a sete tentativas antes de deixar o cigarro absolutamente. A dependência à nicotina é uma desordem complexa e difícil de ser superada. A motivação para deixar o hábito é um dos fatores mais importantes na cessação do tabagismo e está inter-relacionada a variáveis hereditárias, fisiológicas, ambientais e psicológicas (RONDINA; GORAYEB; BOTELHO, 2007).

Há maior preocupação, por parte dos fumantes, no que diz respeito à interrupção do hábito tabágico é o possível ganho de peso indesejável. Vários tabagistas permanecem fumando para evitar o ganho de peso. É evidenciado que o uso da nicotina produz perda de peso (ou redução do ganho de peso), assim como

o abandono do uso da droga leva a um período agudo de ganho de peso. Ganhar peso em excesso vem seguido de alterações dos padrões de comportamento e personalidade frequentemente manifestados sob a forma de depressão, abstinção, autopunição, irritabilidade e agressão. O ganho de peso, devido ao aumento do estresse, intensifica a compulsão alimentar, mantendo o círculo vicioso. No momento, são três as teorias explicativas mais aceitas para a relação tabagismo e peso corporal: a) aumento da taxa metabólica, com maior gasto de energia pelos fumantes; b) diferenças na qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos pelos tabagistas; e c) ação redutora do apetite, via nicotina (RONDINA; GORAYEB; BOTELHO, 2007).

O aumento de peso devido ao abandono do tabagismo é relatado como um obstáculo para a manutenção da abstinência, em especial pelas mulheres. Além disso, o ganho de peso favorece o acúmulo de gordura na região central (androide), que é um notório fator de risco para diversas doenças como: diabetes, hipertensão e alterações desfavoráveis no perfil das lipoproteínas plasmáticas (GUEDES; GUEDES, 1998).

É de suma importância a identificação de mudanças no comportamento alimentar de ex-tabagistas, para que com isso crie-se estratégias que amenizem a compensação da nicotina pelo alimento, orientando a prática de hábitos de vida saudáveis por meio de uma alimentação equilibrada. Em vista disso, o objetivo, neste trabalho, foi observar o comportamento alimentar e as mudanças de peso em ex-tabagistas.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal, sendo o público alvo da pesquisa ex-tabagistas de ambos os sexos, participantes de um grupo de apoio psicossocial de Santa Maria, RS. O estado nutricional dos participantes foi avaliado por meio da aferição do peso e estatura para cálculo do Índice de Massa Corporal (OMS, 1997). Para aferição do peso foi utilizada balança portátil com capacidade de 120 kg da marca Techline, e a estatura foi verificada com fita métrica inextensível, segundo metodologia descrita por Rosa et al. (2007).

O peso usual dos indivíduos foi questionado para avaliação da variação do peso corporal nos ex-tabagistas. Para avaliação das mudanças foi aplicado um questionário, não validado, com dezesseis questões fechadas referentes a modificações dos hábitos alimentares quanto a preferências alimentares, modificações de paladar, desejos, aversões e quantidades. No questionário,

também foram abordadas modificações no comportamento alimentar e estilo de vida como atividade física, sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade.

Todos os participantes assinaram espontaneamente o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) antes de iniciar a pesquisa, a qual foi aprovada pelo comitê de ética. As análises estatísticas foram realizadas por meio do programa SPSS, versão 15,0.

RESULTADOS

A pesquisa foi composta por um grupo de 14 indivíduos ex-tabagistas, sendo 60% (n=8) do sexo feminino e 40% (n=6) do sexo masculino. Segundo o IMC atual dos participantes, 50% (n=7) foram classificados como eutróficos e 50% (n=7) como sobrepeso. Quando avaliado o peso usual informado pelos participantes, o IMC teve como resultado 71,4% (n=10) de eutrofia, 7,1% (n=1) de magreza e 21,4% (n=3) de sobrepeso.

A comparação das médias dos pesos atual e usual foi estatisticamente diferente ($p < 0,01$), assim como os valores do IMC atual e IMC usual ($p < 0,01$), conforme apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Média de peso corporal e IMC apresentados pelos indivíduos ex-tabagistas.

	Usual	Atual
Peso	65,7 ± 12,1!	71,1 ± 13,1!
IMC	22,9 ± 2,6!	25,1 ± 2,9!

Foi questionado o tempo que os participantes encontravam-se em condição de ex-tabagistas sendo que 42,9% (n=6) abandonaram o tabaco em um período entre 1 e 6 meses, 14,3% (n=2) entre 7 e 12 meses e 42,9% (n=6) acima de 12 meses. Levou-se em consideração também o grau de dificuldade que essas pessoas apresentaram para manterem-se longe do hábito tabágico, das quais 35,7% (n=5) referiram alto grau de dificuldade, 21,4% (n=3) referiram um médio grau de dificuldade e 42,9% (n=6) um baixo grau de dificuldade.

As preferências alimentares, tanto durante os períodos considerados como normais em relação ao apetite, assim como em períodos de ansiedade sofridos pelos participantes são mostrados na tabela 2. É válido destacar que a maioria dos indivíduos não apresenta preferência por um grupo alimentar específico. Esses dados estão de acordo com os estudos de Lemos-Santos et al. (2000) onde também foi verificado diferenças quantitativas no padrão dietético de tabagistas e não-tabagistas.

Tabela 2 - Mudanças no padrão alimentar dos indivíduos ex-tabagistas.

	Alimentos em Geral	Doces	Salgados	Outras atividades (ex: correr, caminhar)
Preferências	85,8% (n=12)	7,1% (n=1)	7,1% (n=1)	--
Períodos	28,6% (n=4)	7,1% (n=1)	–	64,3% (n=9)

Tabela 3 - Modificações no paladar, olfato e autoestima em ex-tabagistas.

	Melhorou	Não melhorou
Paladar	92,9% (n=13)	7,1% (n=1)
Olfato	100% (n= 14)	0% (n = 0)
Autoestima	85,7% (n=12)	14,3% (n=2)

Em relação ao motivo que ocasionou o aumento do consumo alimentar, 71,4% (n=10) dos entrevistados relataram que essas mudanças ocorreram por causa do abandono do cigarro, 14,3% (n=2) sugerem que a maior ingestão de alimentos ocorreu pelo próprio estilo de vida, 7,1% (n=1) relataram estresse e 7,1% (n=1) por outros motivos diferentes dos citados anteriormente.

Os participantes foram questionados também quanto à utilização de medicamentos para possibilitar o abandono do tabagismo: 85,7% (n=12) usaram medicamentos e 14,3% (n=2) não fizeram uso de nenhuma droga para este fim.

DISCUSSÃO

Sabe-se que a maioria dos indivíduos apresentam mudanças em seus hábitos devido à ansiedade originada pela abstinência do cigarro, que envolve mudanças alimentares, metabólicas, psíquicas e sociais (NOVELLO et al., 2000; RONDINA; GORAYEB; BOTELHO, 2007).

Tabagistas, frequentemente, deparam-se com menores índices de massa corporal, quando comparados a não tabagistas, pareados por sexo e idade. Além disso, estudos epidemiológicos transversais observaram expressiva relação inversa entre o uso regular de tabaco e o peso corporal (CHATIKIN; CHATIKIN, 2007).

Embora seja possível que os efeitos negativos do tabagismo sobre a saúde e a aparência colaborem para um aumento da insatisfação corporal em fumantes, também é admissível que, parar de fumar, contribua para a insatisfação com o ganho

de peso pós-cessação. O ganho de peso pode ser um fator de risco para o sucesso do abandono do tabagismo, principalmente em mulheres (PORMERLEAU; SAULES, 2007), o que pode justificar os indivíduos que referem não ter melhora na autoestima mesmo este dado tendo sido observado apenas em 2 (n= 14,3%) indivíduos do presente estudo.

Segundo Chatikin e Chatikin (2007), parar de fumar resulta em aumento de peso corporal tanto em homens como em mulheres e mais de 75% dos fumantes adquirem peso ao tornarem-se abstinentes. A média de peso ganho atribuído ao ato de parar de fumar é de 2,8 kg e de 3,8 kg em homens e mulheres, respectivamente.

Por meio de revisão sistemática da literatura, estima-se que o ganho médio de peso corporal em pessoas que cessam com o tabaco pode chegar a 4 ou 6 kg, podendo chegar a 10% do peso corporal em alguns indivíduos (BALBANI; MONTAVANI, 2005).

Os relatos sobre o ato de parar de fumar, na sua maioria, evidenciam ganho de peso a médio e longo prazo. Assim, segundo Connett et al. (1999), o aumento ponderal foi de 5,2kg e 4,9 kg para mulheres e homens, respectivamente, no primeiro ano após parar, com um adicional de 3,4kg e 2,6 kg nos anos seguintes. Cerca de 1/3 dos ex-tabagistas engordaram mais do que 10 kg após cinco anos do estudo, embora um estudo mais recente dos dados evidenciasse que o aumento médio possa ter sido maior que 9,7 kg em 5 anos, entre 5887 fumantes avaliados (CHATIKIN; CHATIKIN, 2007).

Segundo Novello et al. (2000), a amostra estudada oferecia um número maior de indivíduos, cujo período de abstinência ao tabagismo era menor de doze meses (64%). Nesses, a diferença média de peso ficou em 4,8kg, enquanto que a média encontrada, de todos os indivíduos que aumentaram de peso, foi de 5,4 kg, o que vem ao encontro de dados de pesquisas paralelas, que indicam uma média na elevação do peso de, aproximadamente, 6,0kg, após os 25 anos de idade. Ao contrário do esperado, 14% dos pacientes estudados conseguiram uma diminuição no peso corporal, em alguns casos, originada por um controle da dieta após o cessar do hábito tabágico.

Observa-se também, uma tendência a substituir cigarros por comida, como forma de gratificação oral ou compensação da ansiedade, justificada por uma melhora na sensação gustativa e olfatória. (NOVELLO et al., 2000). Neste trabalho, foi mostrado que a maioria (92,9%/n=13) dos pesquisados relataram melhora no paladar e todos obtiveram melhora de sensibilidade olfativa, o que pode estar contribuindo para o aumento do ganho de peso, causados pelo aumento da ansiedade, aumento do consumo alimentar, aumento do paladar, aumento do olfato ou também no aumento do prazer no ato de alimentar-se.

A quantificação e a caracterização, alterações psíquicas, como depressão e ansiedade, nos indivíduos que abandonam o cigarro, são extremamente subjetivas, sob o ponto de vista de análise científica, porém, de elevada relevância, visto que o aumento de ganho de peso estimula a voltar a fumar cigarro, o que consequentemente leva ao desenvolvimento de várias doenças (NOVELLO et al., 2000).

Deve-se levar em consideração que o número da amostra estudada é relativamente pequeno o que exige estudos com um número maior de pessoas para ser mais fidedigno.

CONCLUSÃO

Com a presente pesquisa pode-se observar que os indivíduos que pararam de fumar não só adquiriram peso como também mudaram seu estado nutricional. No que diz respeito à ansiedade e aspectos relacionados, é evidenciada a forte relação que existe entre a angústia sentida pelos participantes do estudo, hábito tabágico e as modificações no comportamento alimentar que desencadeiam essas mudanças de peso e hábitos alimentares nos participantes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. A. et al. Prevalência e características do tabagismo em jovens da universidade de Brasília. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 23-28, 2006.

BALBANI, A; MONTANAVI, J. Métodos para o abandono do tabagismo e tratamento da dependência da nicotina. **Revista brasileira de otorrinolaringologia**, São Paulo, v. 71, n. 6, p.822 , 2005.

CHATIKIN, R.; CHATIKIN, J. M. Tabagismo e variação ponderal: a fisiopatologia e genética podem explicar esta associação?. **Jornal brasileiro de pneumologia**, São Paulo, v. 33, n. 6, p. 713, 2007.

CONNETT, K. R. E. et al. Effects of randomized assignment to a smoking cessation intervention and changes in smoking habits or respiratory symptoms in smokers with early chronic obstructive pulmonary disease: the lung health study. **AM. J Med.**, USA, v. 4, n. 106, p. 412, 1999.

GUEDES, D; GUEDES, J. Distribuição de Gordura Corporal, Pressão Arterial e Níveis de Lipídios-Lipoproteínas Plasmáticas. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, Londrina-PR, v. 70, n. 2, p. 93-98, 1998.

LEMONS-SANTOS, M. G.; GONÇALVES-SILVA, R. M. V.; BOTELHO, C. Tabagismo, composição corporal, distribuição da adiposidade e ingestão alimentar em fumantes, não-fumantes e ex-fumantes. **A folha médica**. Rio de Janeiro. v. 119, n. 3, p. 23-31, 2000.

NOVELLO, M; NOVELLO, L; NOVELLO, L. Relação entre a parada do hábito de fumar e a mudança de peso. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Santa Catarina, v. 29, n. 1-4, p. 10, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Dados e estatísticas**, 1997. Disponível em: <<http://www.who.int/en/>>. Acesso em: 31 mai. 2008.

POMERLEAU, C; SAULES, K. Body image, body satisfaction, and eating patterns in normal-weight and overweight/obese women current smokers and never-smokers. **Addictive Behaviors**, USA, p. 2330, 2007.

RONDINA, R. C; GORAYEB, R; BOTELHO, C. Características psicológicas associadas ao comportamento de fumar tabaco. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 35, n. 5, p. 141, 2007.

ROSA, G. R. et al. Índice de Massa Corporal e Circunferência da Cintura como Marcadores de Hipertensão Arterial em Adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 88, n. 5, p. 573-578, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Dados da população brasileira**, 2003. Disponível em: <<http://www.who.int/en/>>. Acesso em: 3 mai. 2008.