

## Νέα δεδομένα για την αύξηση βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, φαίνεται ότι ο αριθμός των τσιγάρων ανά ημέρα και το σωματικό βάρος του καπνιστή, αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για την αύξηση του βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

Είναι γνωστό ότι η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους, η έκταση της οποίας διαφέρει μεταξύ των ατόμων. Ωστόσο, οι παράγοντες που ενδεχομένως να επηρεάζουν το πόσο βάρος παίρνει κανείς μετά τη διακοπή του καπνίσματος, δεν έχουν μελετηθεί εκτενώς.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *International Journal of Obesity*, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περισσότερους από 12.000 εθελοντές. Ειδικότερα, κατέγραψαν τον αριθμό των τσιγάρων που κάπνιζαν οι συμμετέχοντες ανά ημέρα, καθώς και το δείκτη μάζας σώματός τους πριν τη διακοπή του καπνίσματος, προκειμένου να εξετάσουν αν οι παραπάνω παράγοντες επηρέασαν τη μεταβολή του βάρους σε διάστημα 10 χρόνων. Στη συνέχεια συνέκριναν τις μεταβολές στο βάρος μεταξύ καπνιστών που διέκοψαν ή όχι το κάπνισμα.

Συνολικά, οι καπνιστές που κάπνιζαν λιγότερα από 15 τσιγάρα ανά ημέρα και

διέκοψαν το κάπνισμα, δεν παρουσίασαν διαφορές στη μεταβολή του βάρους, συγκριτικά με όσους δεν το διέκοψαν. Αντίθετα, όσοι κάπνιζαν περισσότερα από 25 τσιγάρα ανά ημέρα ή ήταν παχύσαρκοι πριν από τη διακοπή του καπνίσματος, παρουσίασαν σημαντική αύξηση του βάρους μετά τη διακοπή, συγκριτικά με όσους εξακολούθησαν να καπνίζουν.

Ειδικότερα, η δεκαετής αύξηση του βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος βρέθηκε να κυμαίνεται στα 12 κιλά για όσους συνήθιζαν να καπνίζουν περισσότερα από 25 τσιγάρα ανά ημέρα και 8 κιλά για όσους ήταν παχύσαρκοι πριν τη διακοπή.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα νέα είναι καλά για όσους δεν καπνίζουν πολύ, καθώς φαίνεται ότι μια ενδεχόμενη διακοπή του καπνίσματος δε θα οδηγήσει σε σημαντική αύξηση του βάρους τους. Σε κάθε περίπτωση, σχολιάζουν, ανεξάρτητα από την αύξηση του σωματικού βάρους, είναι σημαντικό οι καπνιστές να θυμούνται, πως η διακοπή του καπνίσματος είναι ό,τι πιο σημαντικό μπορούν να κάνουν για τη βελτίωση της υγείας τους.

Τέλος, όσον αφορά εκείνους που καπνίζουν πολύ ή είναι ήδη παχύσαρκοι, είναι καλή ιδέα παράλληλα με τη διακοπή του καπνίσματος να πραγματοποιήσουν και άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, με στόχο την καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)