



Pare de fumar e não engorde

Quer se livrar do cigarro, mas morre de medo que os ponteiros da balança disparem? Com uma dose de força de vontade e hábitos sensatos à mesa é possível abandonar o vício e manter a silhueta

Por Kátia Neves

Se você está pensando em largar o cigarro, saiba que esta é a melhor atitude em prol da sua saúde. Segundo Hamer Nastasy Palhares Alves, médico especialista em dependências do Núcleo de Atenção em Tabagismo Einstein (Nate), do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, quando uma pessoa para de fumar há uma série de

mudanças que ocorrem rapidamente no organismo, como a normalização da pressão arterial e da frequência cardíaca e melhora do sono, do apetite e do olfato.

Com o passar do tempo, ou seja, por volta de um mês, há um aumento de energia e disposição. A respiração, por sua vez, ganha novo fôlego. “O risco de doenças também diminui

tanto para problemas cardiovasculares quanto pulmonares. Os sintomas de abstinência vão se reduzindo gradativamente e, entre um e dois meses, a pessoa já começa a passar dias sem pensar no cigarro”, informa o médico.

Quer mais motivos para dar um basta nas baforadas? O cigarro é o responsável por 4,9 milhões de mortes por ano em todo o mundo. No Brasil,

cerca de 200 mil pessoas morrem anualmente por causa do tabagismo. E mais: segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), o risco de falecimento por câncer é proporcional ao consumo de cigarros, ou seja, de 1 a 14 cigarros/dia a probabilidade é 8 vezes maior do que em quem não fuma. De 15 a 24 cigarros/dia, passa a ser 14 vezes maior; e mais de 25 cigarros/dia, a proporção sobe para 24.

Apesar de todos os pontos positivos para largar o vício de fumar, ainda há um fator limitante que incomoda qualquer um que deseja se livrar das tragadas de uma vez por todas: o aumento de peso. É aí que tocamos na ferida (e na briga com o espelho), principalmente das mulheres. Pois é, a notícia não é muito agradável. Parar de fumar mexe com a balança, isto é fato. De acordo com o neurologista Ricardo Teixeira, diretor do Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), no Distrito Federal, o ex-fumante tende a ganhar peso no período de seis meses a um ano após o abandono do hábito. “Ao parar de fumar, 75% dos fumantes ganham, em média, 2,8 kg para homens e 3,8 kg para mulheres, podendo chegar a mais de 10 kg em alguns casos”, informa. Mas será que a sobrecarga de quilos extras pode ser evitada? *Dieta Já!* consultou vários especialistas para explicar tal polêmica.

Crise de abstinência Uma das causas que leva ao aumento de peso é apelar para a comida como válvula de escape para vencer as crises de abstinência. Isso porque os mecanismos que fazem que o cérebro sinta prazer com uma tragada são muito próximos à sensação que a ingestão

Ela engordou 20 quilos...

“Comecei a fumar aos 22 anos. Parei ao engravidar, quando tinha 26, mas dois anos depois retomei o vício. Aos 32 decidi largá-lo de vez. Na época estava com 62 kg. As primeiras semanas sem ele foram muito difíceis e acabei fazendo o pior: substituí o cigarro pela comida. Resultado: aos 34 anos estava com 20 quilos a mais. Foi quando resolvi mudar a alimentação por conta própria. Deixei de lado as bebidas alcoólicas, os doces e as frituras. Passei a comer frutas, verduras e tomar bastante água. Demorou um ano e meio para me livrar daquele sobrepeso, mas valeu a pena. Hoje sinto que sou mais saudável. Caminho 6 quilômetros todos os dias e mantenho uma dieta saudável. De uma coisa tenho certeza: a ansiedade foi a maior responsável pelo meu aumento de peso. Deveria ter procurado ajuda psicológica quando decidi parar de fumar, porque é muito difícil tomar esta decisão e enfrentar as consequências sozinha.”

Rosana Perez, 43 anos, esteticista



de um alimento com alto teor calórico é capaz de proporcionar. “Por isso, não é raro as pessoas substituírem o estímulo cerebral – trocam a nicotina por alimentos doces ou gordurosos. É aí que mora o perigo de começar a engordar”, conclui o especialista.

Para a psicóloga e psicoterapeuta corporal Adriana Marques dos Santos, do Rio de Janeiro, a nicotina é uma droga psicoativa, ou seja, age no cérebro. Por isso grande parte dos fumantes tem dificuldades em abandonar a esquadilha da fumaça. De acordo com o Ministério da Saúde, de cada mil pessoas que tentam largar o vício pela primeira vez, apenas 172 conseguem. “É uma estimativa assustadora. Como toda droga, a falta da nicotina aumenta a ansiedade, além de desencadear irritabilidade, dificuldade de concentração e tristeza, sendo necessário acompanhamento profissional para que o ex-fumante possa administrar tais sintomas em níveis aceitáveis, melhorando inclusive o modo de relacionar-se com o estresse no cotidiano”, diz a médica.

Metabolismo lento Os efeitos do cigarro sobre o peso corporal estão fundamentalmente associados à nicotina. Ela é capaz de agir no cérebro modificando a regulação do apetite e da saciedade. Além disso, tem efeito direto no metabolismo do tecido adiposo e ainda aumenta a geração de calor (termogênese), o que significa maior gasto calórico. “Quando o indivíduo para de fumar, observa-se uma redução na sua taxa de metabolismo basal. Há também uma tendência de se optar por alimentos com maior teor de gordura e açúcar”, conta o dr. Ricardo Teixeira.

O fato de o cigarro aumentar o metabolismo e reduzir o apetite não significa, entretanto, que a pessoa é magra porque fuma. Sim, quando você larga o cigarro, seu metabolismo diminui, mas essa desaceleração se normaliza depois de alguns meses, por isso que existem fumantes obesos. Uma alternativa para acelerar o metabolismo de forma saudável é a prática de exercícios aeróbicos pelo menos três vezes por semana. ▶

A volta do paladar O cigarro provoca ainda vários estragos na região da boca. Além de modificar o hábito, a fumaça irrita a gengiva e pode facilitar o surgimento de câncer. Há também uma alteração nas papilas gustativas, o que afeta o paladar do fumante. “A fumaça do cigarro danifica as células responsáveis pela percepção dos odores. Ao parar de fumar elas regeneram-se lentamente”, diz o dr. Ricardo Teixeira. Aproximadamente 48 horas depois de jogar seu maço de cigarros no lixo, a sensibilidade do olfato e do paladar aumenta, as glândulas salivares começam a atuar e a pessoa passa a sentir o verdadeiro sabor dos alimentos.

A nutricionista Bianca Nogueira de Bernardin, do Instituto Brasileiro de Controle do Câncer (IBCC), em São Paulo, informa que iniciar uma reeducação alimentar duas semanas antes de parar de fumar pode ajudar a preparar o futuro ex-fumante a enfrentar de maneira tranquila o abandono do vício. “Se você procurar uma nutricionista para modificar sua alimentação antes de parar de fumar, com certeza os resultados serão positivos, pois ela irá incluir na sua dieta alimentos de ação antioxidante, além de dar alternativas para compensar a falta sem ter de ficar beliscando itens calóricos toda hora. Para substituir o ato de fumar, por exemplo, coma palitinhos de cenoura ou pepino. Corte no tamanho do cigarro para dar a sensação ao cérebro de que você está fumando”, explica Bianca, que alerta: “Mudanças na dieta devem ser feitas aos poucos, para não gerar mais ansiedade. Outra dica importante é incluir em sua rotina alguma atividade física, principalmente a aeróbica. Os exercícios físicos, pela liberação de endorfinas, melhoram o humor e aumentam o gasto calórico, o que possibilita uma dieta mais generosa em carboidratos, os grandes aliados da interrupção do fumo”, conclui.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Parou de fumar? Dicas de ouro para você não engordar

- ✓ Fique atenta para não trocar a compulsão pelo cigarro por outro tipo de compulsão, como a comida ou álcool.
- ✓ Pense em outra forma de compensar momentos de frustração que não seja o cigarro ou a comida. Conversar com um amigo, ouvir uma música ou ler um bom livro são boas opções.
- ✓ Pratique uma atividade física que lhe dê prazer (caminhar, nadar, correr), pelo menos três vezes por semana.
- ✓ Comunidades de ajuda mútua pela internet podem dar uma força. Além de criar uma rede de relacionamentos, você conta com apoio psicológico.
- ✓ Fracione suas refeições de 3 em 3 horas, para não ficar com muita fome.
- ✓ Procure beber em torno de 2 litros de água por dia para eliminar as toxinas.
- ✓ Consuma alimentos ricos em proteínas (carne branca, peixe, queijo magro e leite desnatado), para ajudar na reconstrução dos tecidos danificados pelo fumo.
- ✓ Coma uma banana por dia. Ela é rica em magnésio e diminui a ansiedade.
- ✓ Evite açúcar e gorduras.



Ela continuou em forma...

“Com 18 anos experimentei meu primeiro cigarro. Só parei aos 25, quando fiquei grávida. Voltei a fumar aos 30 anos, mas dessa vez apenas ‘socialmente’. Ou seja, quando saía com os amigos e alguém estava fumando perto de mim não resistia e dava minhas tragadas. Aos 50 anos, entretanto, parei definitivamente quando descobri que minha sogra estava com sérios problemas de saúde por causa do cigarro. Ela fuma desde os 14 anos. Foi aí que percebi a necessidade de abandonar o vício. Minha sorte? Mantive a balança no lugar – nos 55 kg. Hoje estou com 2 kg adicionais, decorrentes da menopausa. Cuido, aliás, da minha alimentação



desde solteira. Não como frituras e evito massas. Tenho uma dieta rica em frutas, verduras e legumes. Agora, da minha cervejinha de fim de semana não abro mão. Me cuido e sou vaidosa. Faço musculação de segunda a sexta-feira. Acho que o fato de parar de fumar não interfere no peso se você tiver uma alimentação correta e fizer atividade física.”

Luzia de Fátima Gomes de Lima, 55 anos, maquiadora e cabeleireira 