

¿Qué métodos para dejar de fumar ayudan a no engordar después de abandonar el tabaco?



Respuesta No se sabe con certeza qué métodos o tratamientos para dejar de fumar son más efectivos para evitar ganar peso hasta un año después de dejar el tabaco, ya que las evidencias son variadas y poco claras.



Mensajes clave

- A los 12 meses, la terapia de reemplazo de nicotina probablemente reduce poco o nada la ganancia de peso y los programas de ejercicio podrían reducirla ligeramente
- Es seguro que la vareniclina no supone una diferencia apreciable en la ganancia de peso



Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Intervenciones para prevenir el aumento de peso después del abandono del hábito de fumar](#) (octubre 2021)

Estudios revisados La revisión incluye 83 estudios con 46 248 personas **Fecha de actualización** Octubre 2020

Elementos de la pregunta de investigación

- Población estudiada: personas que han dejado de fumar
- Intervenciones aplicadas: Programas de ejercicio físico para dejar de fumar, terapia de reemplazo de nicotina, medicamentos específicos para dejar de fumar (vareniclina), medicamentos antidepresivos (fluoxetina)
- Comparación de las intervenciones con: placebo (sustancia sin efecto)
- Desenlaces estudiados: abandono del hábito de fumar, variación del peso

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Grado de certeza	 Conclusión
1. Programas de ejercicio para dejar de fumar en comparación con no hacer nada			
Variación de peso a los 12 meses	Ligera reducción	⊕⊕○○ Bajo	El ejercicio podría reducir ligeramente la ganancia de peso a los 12 meses de dejar de fumar
2. Terapia de reemplazo de nicotina en comparación con placebo			
Variación de peso a los 6 y 12 meses	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderado	El tratamiento de reemplazo de nicotina probablemente reduce poco o nada la ganacia de peso a los 6 y 12 meses
3. Tratamiento con medicamentos específicos para dejar de fumar (vareniclina) en comparación con placebo			
Variación de peso a los 6 y 12 meses	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Bajo	El tratamiento con vareniclina podría suponer poca o ninguna diferencia en la ganacia de peso a los 6 y 12 meses
4. Tratamiento con antidepresivos (fluoxetina) en comparación con placebo			
Variación de peso a los 6 meses	Dudoso	⊕○○○ Muy bajo	No se sabe cómo afecta el tratamiento con fluoxetina en la ganacia de peso a los 6 meses (no hay datos a los 12 meses)

Cochrane Responde Respuestas de salud basadas en la evidencia

Marzo 2022 | Más información en: <https://es.cochrane.org/es/divulgacion/cochrane-responde>