



La otra cara de dejar el tabaco

Subir de peso

Entre los métodos más usados para dejar de fumar, ¿alguno evita que aumentemos unos kilos?

Quien busca ayuda para dejar de fumar, suele estar preocupado por los kilos que puede ganar. Pero, ¿existe algún método de los que se prescriben para dejar el tabaco que nos impida además engordar? Los investigadores de Cochrane trataron de hallar una respuesta. Donde encontraron más datos es sobre los tratamientos farmacológicos más comunes para controlar las ganas de fumar: las terapias de reemplazo de la nicotina o TRN, ya sean parches, chicles, comprimidos para chupar, etc.; y los dos fármacos antitabaco típicos, vareniclina (comercializada bajo el nombre de Champix) y bupropión (Zyntabac). En cuanto a otras terapias, como la fluoxetina (un antidepresivo), el ejercicio físico o los cigarrillos electrónicos, apenas había ensayos.

Tres tratamientos comparados con el placebo. Veamos qué indica la revisión Cochrane:

- Al final del tratamiento, las per-

sonas que tomaron vareniclina, de media ganaban algo menos de peso (0,23 kg menos) que los que recibieron un placebo. Pero, al cabo de un año, el grupo tratado con Champix había engordado de media algo más (1,05 kg) que el otro.

- Al acabar la terapia, las personas que usaron TRN, de media ganaban menos peso (0,52 kg) que los que usaron placebo. Aunque es posible que esa diferencia no se mantenga en el tiempo.
- Tras completar el tratamiento, las personas que tomaron bupropión, habían engordado algo menos (de media 1,01 kg menos) que las que recibieron placebo. Doce meses después el peso era casi el mismo en ambos grupos.

Conclusión: ningún tratamiento para dejar de fumar evita la subida de peso que se puede producir al abandonar el hábito. Las diferencias con un placebo son leves al finalizar la terapia e insignificantes a largo plazo.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: doi.org/10.1002/14651858.CD006219.pub4

Más en: es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde