

EL PESO

y la deshabituación tabáquica



¿Realmente se gana peso?

¿Cuánto peso se gana?

Abandono del tabaco:

Balance: + 500 Kcal/d

300 Kcal/d por aumento ingesta

200 Kcal/d por disminución
metabolismo

$500 \text{ Kcal/d} = 3500 \text{ Kcal/w} = 500 \text{ g grasa/w}$

- ❑ no se produce en todos, pero es difícil de evitar
- ❑ de media, se engorda 3-4 kg
- ❑ más de la mitad, o no engordan o no llegan a 3 kg
- ❑ un 13% engorda 8 kg o más

¿Por que se gana peso?

¿Por que se gana peso?

- 1) Se recupera el olfato y el gusto
- 2) Persiste hábito “mano-boca”
- 3) *Cravings* por la comida como síntoma de abstinencia
- 4) Disminución del metabolismo
- 5) Desviación de mecanismos de enfrentamiento al estrés

Los fumadores pesan algo **menos**

Al dejar de fumar se tiende a
recuperar ese peso

¿Cuál es el problema real?

- 3-4 kg es muy importante (1ª causa en adolescentes)
- Distorsión en la percepción de cuál debe ser el peso ideal

PESO IDEAL PARA ADULTOS					
Altura (cm)	De 19 a 34 años		Más de 34 años		Mort. sim. a IMC 19
	Objetivo	Rango (kg)	Objetivo	Rango (kg)	
152	50.8	43.9 - 57.8	55.4	48.5 - 62.4	67.0
155	52.9	45.6 - 60.1	57.7	50.5 - 64.9	69.7
158	54.9	47.4 - 62.4	59.9	52.4 - 67.4	72.4
161	57.0	49.2 - 64.8	62.2	54.4 - 70.0	75.2
164	59.2	51.1 - 67.2	64.6	56.5 - 72.6	78.0
167	61.4	53.0 - 69.7	66.9	58.6 - 75.3	80.9
170	63.6	54.9 - 72.3	69.4	60.7 - 78.0	83.8
173	65.8	56.9 - 74.8	71.8	62.9 - 80.8	86.8
176	68.1	58.9 - 77.4	74.3	65.0 - 83.6	89.8
179	70.5	60.9 - 80.1	76.9	67.3 - 86.5	92.9
182	72.9	62.9 - 82.8	79.5	69.6 - 89.4	96.1
185	75.3	65.0 - 85.6	82.1	71.9 - 92.4	99.3
188	77.8	67.2 - 88.4	84.8	74.2 - 95.4	102.5
191	80.3	69.3 - 91.2	87.6	76.6 - 98.5	105.8
194	82.8	71.5 - 94.1	90.3	79.0 - 101.6	109.1
197	85.4	73.7 - 97.0	93.1	81.5 - 104.8	112.5
200	88.0	76.0 - 100.0	96.0	84.0 - 108.0	116.0
IMC	22	19 - 25	24	21 - 27	29

La altura se mide sin zapatos; el peso se mide sin ropa.
(Derivado del NRC, 1989)



- **Las adolescentes** preocupadas por su peso, o que hacen dietas **fuman más.**
- **Las mujeres de mediana edad** que están preocupadas por su peso dejan de fumar menos. Frecuentemente se pasan a los **cigarrillos “light”**

Lo bajo en calorías es lo que te ayuda a no engordar

¿Qué podemos hacer?

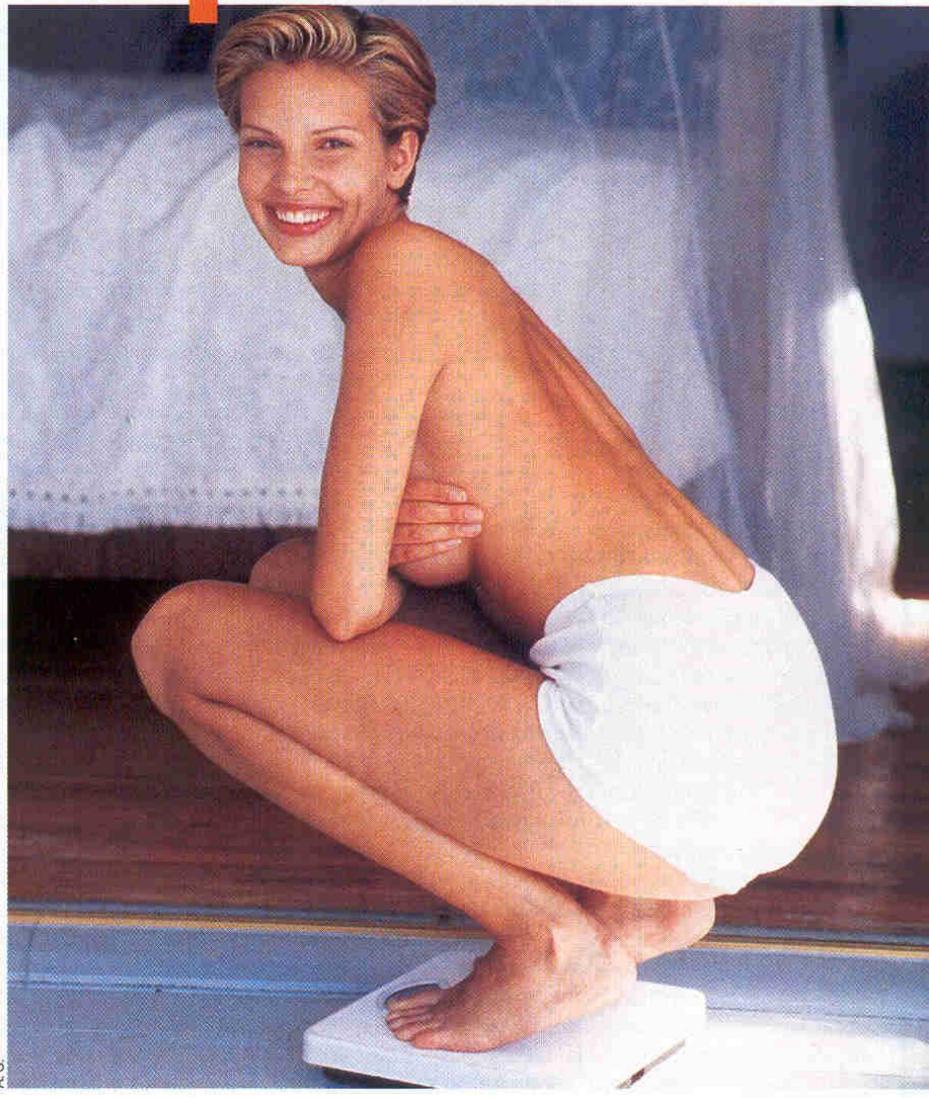
¿Conoces tu **peso** ideal?

Súbete a la báscula y calcula lo que debes pesar según los nuevos criterios de valoración.

Muchas veces, al subirte a la báscula de la farmacia, el resultado que arroja no coincide con lo que esperabas. ¿Cómo es posible que marque 6 kilos por debajo de tu peso ideal si te sobran por lo menos cuatro? Todo se explica porque todavía no existe una tabla que calcule con precisión matemática tu peso ideal. Sería imposible, ya que ésta debería tener en cuenta factores como la constitución física, la estructura ósea, la edad, las huellas de la vida y hasta nuestra propia concepción subjetiva del cuerpo.

Normal no es ideal

La mayoría de las tablas señalan cuál es nuestro peso normal, esa franja que recomiendan los médicos y que está entre la delgadez y el sobrepeso y que no responde a un patrón estético, sino más bien a criterios puramente médicos. Aquí tienes las tablas que mejor se adaptan a tu noción de peso ideal, barájalas todas y calcula, antes de ponerte a dieta, lo que deberías pesar.



Prevención del
incremento de peso:

¡¡¡Difícil!!!

Dieta y alimentación

*NO,
en principio*

Cuidarse

+

Ejercicio

+

Medicación antitabáquica



¿SOLUCIONES?

- Necesitamos un cambio en nuestros valores y conductas. Necesitamos **definir parámetros más amplios** para que la mayoría de las mujeres, y no sólo una pequeña parte de ellas, puedan sentirse bien con su apariencia personal

