

Los fumadores tienen peores dietas que los no fumadores



Los fumadores tienen dietas de peor calidad que los ex fumadores o no fumadores, según un estudio publicado en la revista de acceso abierto [BMC Public Health](#).

La Dra. Jacqueline Vernarelli en la Universidad de Fairfield, Connecticut y el Dr. R. Ross MacLean en la Universidad de Yale, evaluaron los datos de 5293 adultos estadounidenses y descubrieron que los fumadores consumían alrededor de 200 calorías más por día, a pesar de comer porciones significativamente más pequeñas de alimentos, que los no fumadores o ex fumadores .

La Dra. Vernarelli comentó: *"Los fumadores tenían dietas que tenían una gran densidad de energía, lo que significa que consumían cantidades más pequeñas de alimentos que contenían una mayor cantidad de calorías. Los no fumadores consumían más alimentos que contenían menos calorías"*.

Los investigadores descubrieron que las personas que nunca habían fumado consumían alrededor de 1,79 calorías por gramo de alimento, los fumadores diarios consumían 2,02 kcal / g y los que no fumaban diariamente consumían 1,89 kcal / g.

Los investigadores también encontraron que los ex fumadores consumían más calorías por gramo de alimento (1.84 kcal / g) que aquellos que nunca habían fumado, sin embargo la densidad de energía dietética de los ex fumadores aún era significativamente más baja que la de los fumadores actuales. El hallazgo sugiere que cualquier cantidad de consumo de cigarrillos podría estar

asociada con una peor calidad de la dieta.

Las dietas de alto contenido calórico consumidas por los fumadores cuyos datos se utilizaron en este estudio, a menudo incluyeron menos frutas y verduras, lo que significa que su ingesta de vitamina C probablemente sea menor. Los autores sugieren que esta deficiencia potencialmente **podría poner a los fumadores en mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer**, lo que representa un importante problema de salud pública.

Los investigadores también sugieren que una dieta baja en densidad de energía podría ayudar a prevenir el aumento de peso después de dejar de fumar.

La Dra. Vernarelli explicó: *"Sabemos por la literatura que las preocupaciones sobre el aumento de peso son barreras para dejar de fumar, y sabemos que las dietas altas en densidad energética están asociadas con un mayor peso corporal. Nuestros resultados sugieren que abordar la densidad energética en las dietas de los fumadores actuales puede ser un buen objetivo para las intervenciones como parte de un plan más amplio para dejar de fumar"*.

Los investigadores utilizaron datos de 5293 adultos que tomaron la National Health and Examination Survey (Encuesta Nacional de Salud y Examen), un programa de estudios diseñado para evaluar el estado de salud y nutrición de adultos y niños en los Estados Unidos. Los datos dietéticos utilizados en el estudio se basaron en participantes que recordaron lo que comieron en las últimas 24 horas. La densidad de energía alimentaria media (kcal / g) se calculó después de ajustar por edad, sexo, raza, nivel educativo, nivel socioeconómico, densidad de energía de bebidas, actividad física e índice de masa corporal.

Los autores advierten que el uso del estudio de los datos de encuesta autoinformados puede haber introducido información y sesgo de recuerdo. La naturaleza transversal de este estudio no permite conclusiones sobre causa y efecto entre la calidad de la dieta y el tabaquismo.