

Poster 15. - Prestanak pušenja i porast tjelesne težine

Marta Čivljak¹

¹Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ŠNZ "Andrija Štampar"

Danas se pušenje duhana smatra glavnim izbježivim čimbenikom za zdravlje. Korist od prestanka pušenja dobro je poznata. Dokazano je da je prestanak pušenja u bilo kojoj životnoj dobi dobra odluka jer se smanjuje rizik od pobola vezanog uz pušenje duhana, produljuje životni vijek i poboljšava kvaliteta života. Prestankom pušenja u 30-im godinama života smanjuje se 90% rizika od razvoja bolesti vezanih uz pušenje duhana. Kod osoba sa koronarnim bolestima, prestanak pušenja smanjuje smrtnost za 36%. Iako je korist od prestanka pušenja značajna, mnogi pušači, unatoč postojećoj želji da prestanu pušiti, teško to uspiju ostvariti i održati apstinenciju. Često je razlog tome dobivanje na tjelesnoj težini nakon prestanka pušenja. Različita su istraživanja pokazala da žene češće dobiju više na tjelesnoj težini nego muškarci za vrijeme apstinencije od nikotina. Mehanizam povećanja tjelesne težine kod osoba koje su prestale pušiti nastaje zbog: povećanog unosa kalorija, smanjenog bazalnog metabolizma, smanjene fizičke aktivnosti i povećane aktivnosti lipoproteina lipaze. Debljanje nakon prestanka pušenja uglavnom nastaje i zbog povećanja količine tjelesnih masti. Omjer opsega struka i bokova (WHR) veći je kod pušača i ovisi o broju popušanih cigareta. Studije su pokazale da pušenje duhana smanjuje toleranciju na glukozu i osjetljivost na inzulin te da su pušači otporni na inzulin i hiperinzulinemični, u usporedbi s nepušačima. Nadalje, prestanak pušenja čini se poboljšava osjetljivost na inzulin unatoč debljanju.

Postoji niz intervencija koje se koriste u programima za odvikavanje od pušenja s ciljem da osoba nakon prestanka pušenja ne dobije na tjelesnoj težini. Ispitana je učinkovitost nekoliko intervencija: korištenje nikotinske zamjenske terapije, farmakoterapija, tjelesna aktivnost, edukacija i niskokalorična dijeta. Cochrane sustavni pregled „*Interventions for preventing weight gain after smoking cessation*“ opisuje 16 studija koje su uključene u analizu te iznosi prednosti i nedostatke svih analiziranih intervencija.

Ključne riječi: pušenje, tjelesna težina, odvikavanje od pušenja