

# «Algunos alimentos disminuyen la apetencia por el tabaco»

**Beatriz Torres Torres**  
Coinvestigadora del Instituto de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La doctora asegura que una buena dieta para los fumadores debe incluir antioxidantes y evitar grasas saturadas

**VALLADOLID.** Enfermedades cardiovasculares, pulmonares y varios tipos de cáncer están asociadas en un mayor porcentaje a personas fumadoras. La doctora Beatriz Torres Torres ofrece algunas recomendaciones sobre alimentación y tabaco antes de la charla que ofrecerá el

próximo martes en el Salón de Actos de Caja España de Fuente Dorada (20:00 horas) en la capital vallisoletana en el ciclo de nutrición organizado por Supermercados El Árbol y El Norte de Castilla.

–¿Por qué es importante la alimentación en los fumadores?

–Son personas que tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, pulmonares y varios tipos de cáncer. Si lo asociamos a una dieta no saludable incrementamos el riesgo de sufrir cualquiera de estas enfermedades.

–¿Tienen los fumadores peores



La doctora Beatriz Torres participa en la próxima charla del ciclo de nutrición de El Norte. :: H. SASTRE

hábitos alimentarios?

–En el pasado era un dato habitual, aunque cada vez existe más gente fumadora que intenta adoptar unos hábitos de vida saludable (alimentación equilibrada y ejercicio), que encuentran muy difícil dejar de fumar debido a su efecto adictivo.

–¿En qué basan su dieta?

–Basándonos en datos publicados, se observa, en el grupo de fumadores, una mayor ingesta de carnes rojas, comidas más saladas, alcohol, y con escaso aporte de fibra, frutas y verduras.

–¿Qué debería incluir la dieta de los fumadores?

–Se recomienda una dieta equilibrada como a cualquier persona, aunque quizá en este grupo sea fundamental la ingesta de alimentación con componente antioxidante.

–¿Una buena dieta?

–Una dieta mediterránea rica en frutas y verduras, evitando grasas saturadas.

–¿Y para los exfumadores, hay alguna forma de recuperar una buena alimentación?

–Curiosamente en algunos estudios se destaca que el grupo de ex-

**«Dejar de fumar engorda, pero si se adoptan hábitos saludables con antelación eso se puede evitar»**

**«El agua, los zumos y los lácteos no potencian el sabor del tabaco y disminuyen la apetencia»**

fumadores consume una dieta más sana y equilibrada, incluso que los no fumadores. Así que las recomendaciones serían las mismas que para la población en general.

–¿Los fumadores son más vulnerables a padecer algún tipo de enfermedad que el no fumador por la alimentación?

–Como comenté anteriormente los fumadores tienen una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, pulmonares y ciertos tipos de cáncer; si lo asociamos con una mayor ingesta de sal, alcohol o grasas saturadas y escaso aporte de an-

tioxidantes, fibras y pescado, las probabilidades de sufrir cualquiera de esas enfermedades se están incrementado con respecto a los no fumadores con los mismos hábitos dietéticos.

–¿Hay alimentos que ayuden a dejar de fumar?

–No, pero algunos sí que disminuyen la apetencia por el tabaco, como el agua, zumos de frutas o los lácteos. ¿Por qué? Porque parece que no potencian el sabor del tabaco.

–¿Dejar de fumar engorda o es un mito?

–Sí, sí que existe ganancia de peso. Las diferentes sustancias del cigarrillo, fundamentalmente la nicotina, incrementan el gasto energético basal en unas 200 calorías lo que asociado a la ansiedad tras abandonar el tabaco puede suponer un incremento de 3 a 5 kilos. Si se plantea con antelación y se inician modificaciones de estilo de vida, como una dieta equilibrada y ejercicio físico habitual, incluyendo cuando sea preciso ayuda médica para deshabitación tabáquica, se podría evitar ganar peso.

## EN BREVE

### 200 alumnos se examinan de chino

**LEÓN**

–**EL NORTE.** 200 alumnos participaron ayer en la primera edición de los exámenes oficiales de Chino HSK e YTC en el Instituto Confucio de la Universidad de León. En la modalidad HSK se presentaron 146 alumnos entre oficiales y libres, y 33 en la modalidad para niños YTC, informa Ical.

### Hallada una mujer que desapareció el 6 de junio

**SORIA**

–**EL NORTE.** Una mujer soriana de 30 años que la Guardia Civil buscada desde el 6 de junio, fue encontrada ayer en aparente buen estado de salud, a pesar de que llevaba cinco días sin comer, informa Ical. La mujer, con problemas psicológicos, circulaba en un Seat Ibiza por la SO-800. Los agentes la trasladaron a un centro de salud antes de ser ingresada en el Hospital Virgen del Mirón.

### Detienen a un hombre con 1.200 gramos de hachís

**SEGOVIA**

–**EL NORTE.** La Policía Nacional detuvo ayer en la Estación de Segovia Guiomar a un hombre, J.C.G.C., español y de 42 años de edad, con 1.200 gramos de hachís. El detenido viajaba en un tren que partió de la estación Madrid-Chamartín con destino A Coruña, informa Ical. En la estación de Segovia los agentes registraron sus pertenencias y encontraron 142 'bellotas'.

EL NORTE DE CASTILLA  
TE TRAE  
**DISEÑO Y LUJO**  
AL ALCANCE DE TUS MANOS  
8 EXCLUSIVOS ANILLOS BARADOS EN PLATA Y CON MATERIALES DE GRAN CALIDAD

Sábado 23 de junio **2'95 €**  
Anillo Piedra roja

Consigue un nuevo anillo cada sábado con **El Norte de Castilla**