

I Seminário Nacional sobre Tabaco, Gênero e Mulher

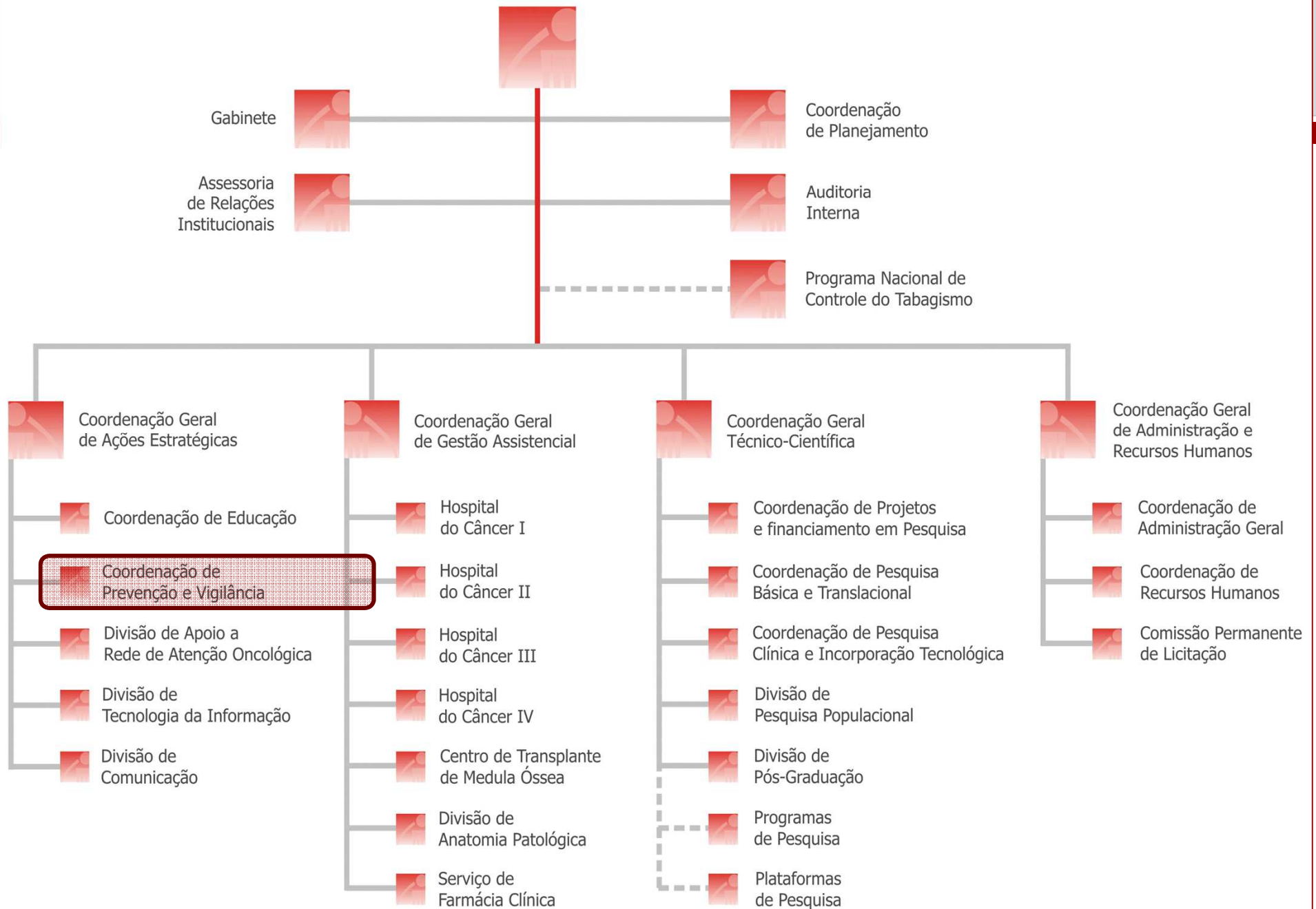
Tabagismo e ganho de peso corporal

Sueli Couto

Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer/INCA



DIREÇÃO GERAL



I Seminário Nacional sobre Tabaco, Gênero e Mulher

- Tabagismo;
- Obesidade;
- Tabagismo e Peso Corporal;
- Considerações finais.



Principais causas de câncer

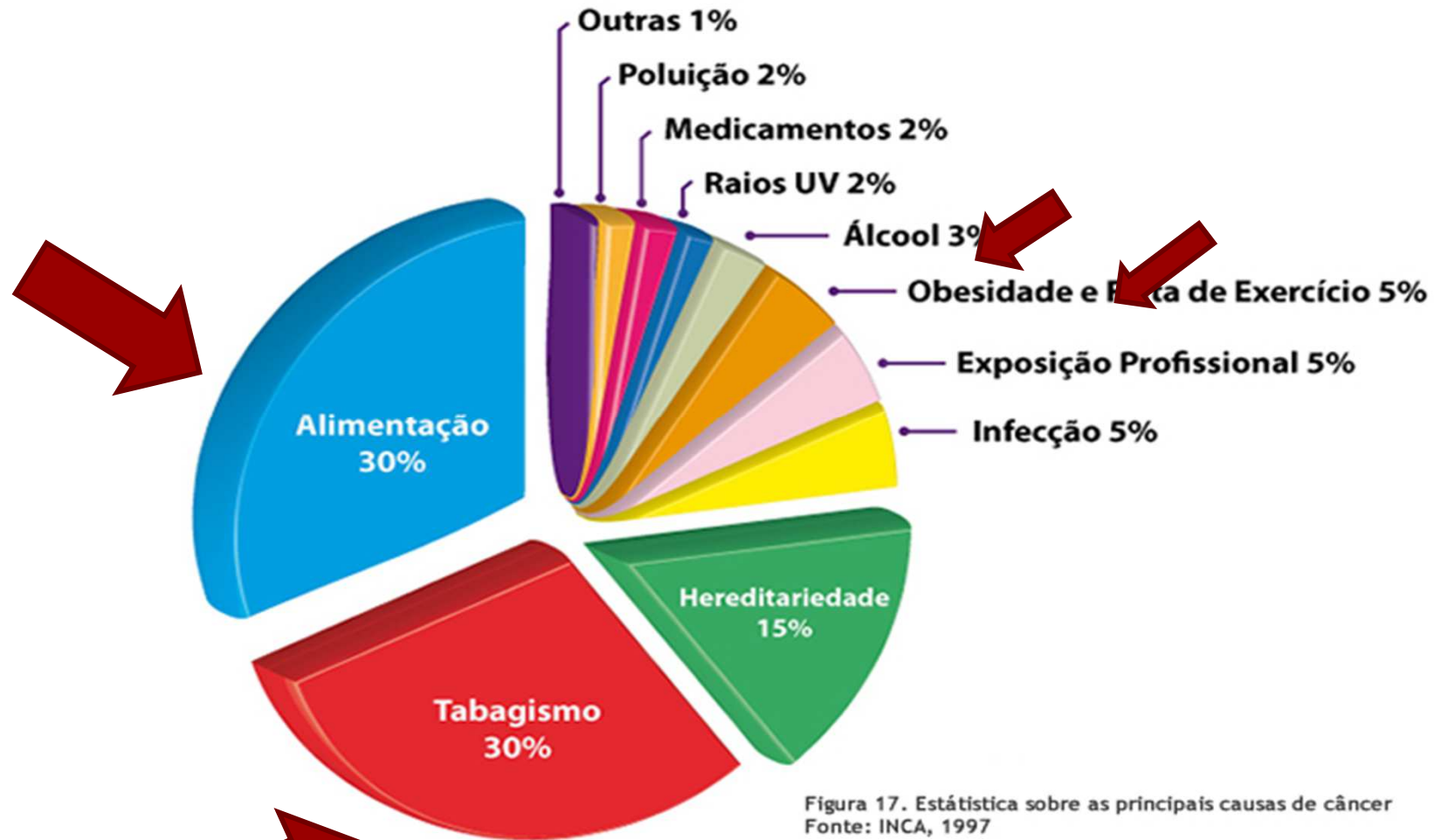
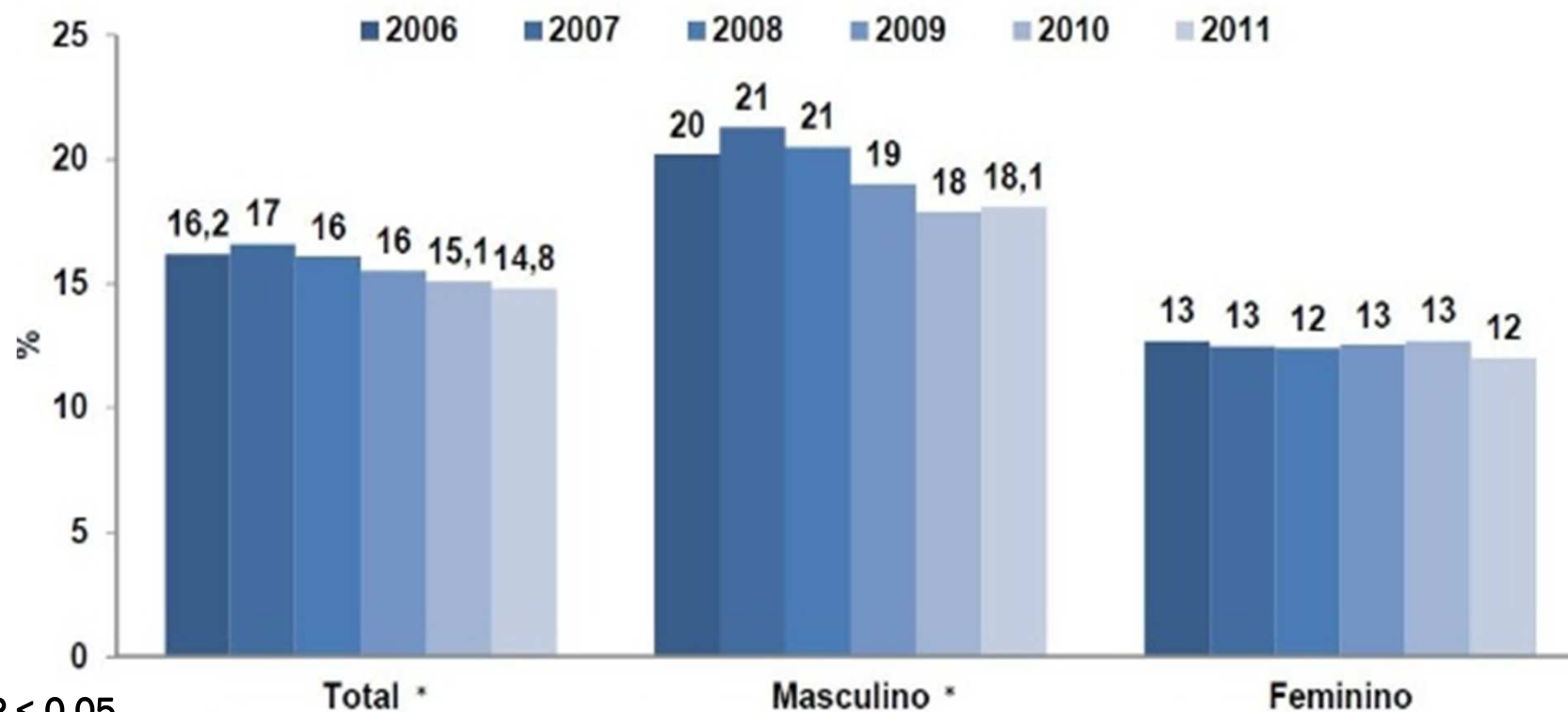


Figura 17. Estatística sobre as principais causas de câncer
Fonte: INCA, 1997



Evolução da prevalência de fumantes na população brasileira, segundo o sexo



* $P < 0,05$

Fonte: Vigitel, 2006-2011



Tabagismo e Obesidade

Doença
multifatorial;

- São a primeira e segunda causa evitável de câncer , respectivamente;
- A cessação do tabagismo promove ganho de peso ponderal de até 10 % do peso em algumas pessoas.

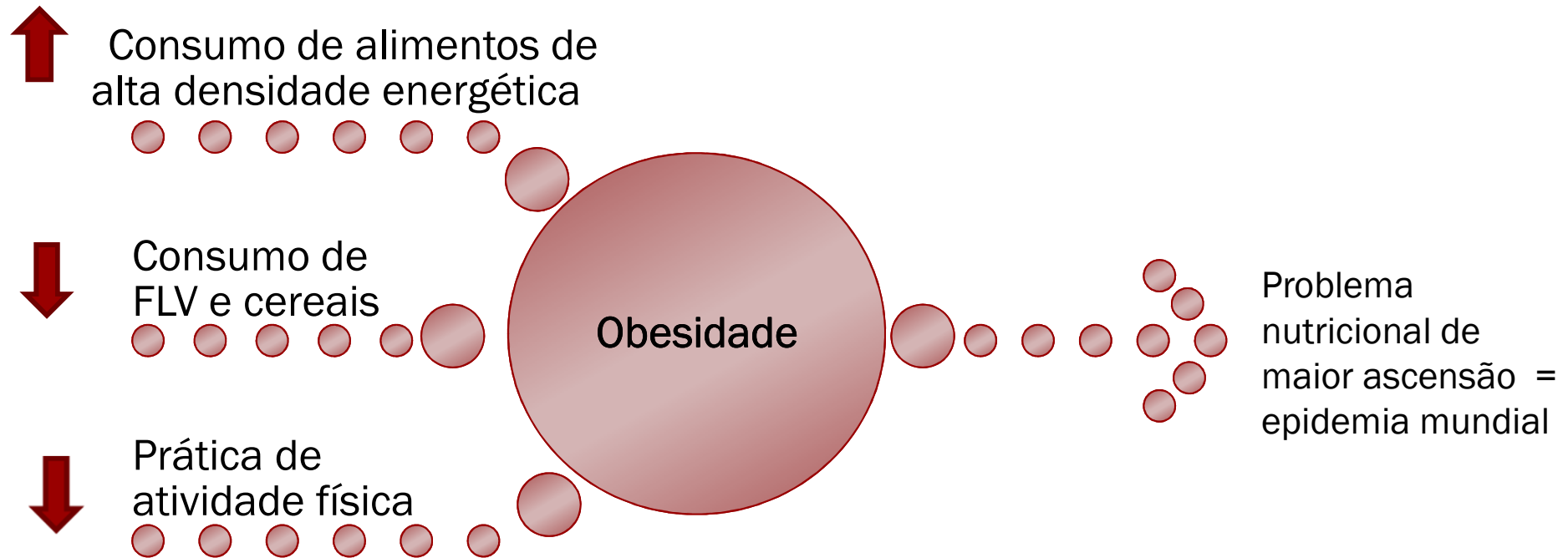
Fator de risco
para DCNT;

- Juntamente com o sedentarismo, a ingestão excessiva de sódio e de gordura saturada;
- Correspondem a 72 % das causas de morte, sendo 16,3 % de câncer.

Fonte : Plano de Ações estratégicas para o enfrentamento de DCNT no Brasil,2011-2012,Ministério da Saúde- Secretaria de Vigilância à Saúde

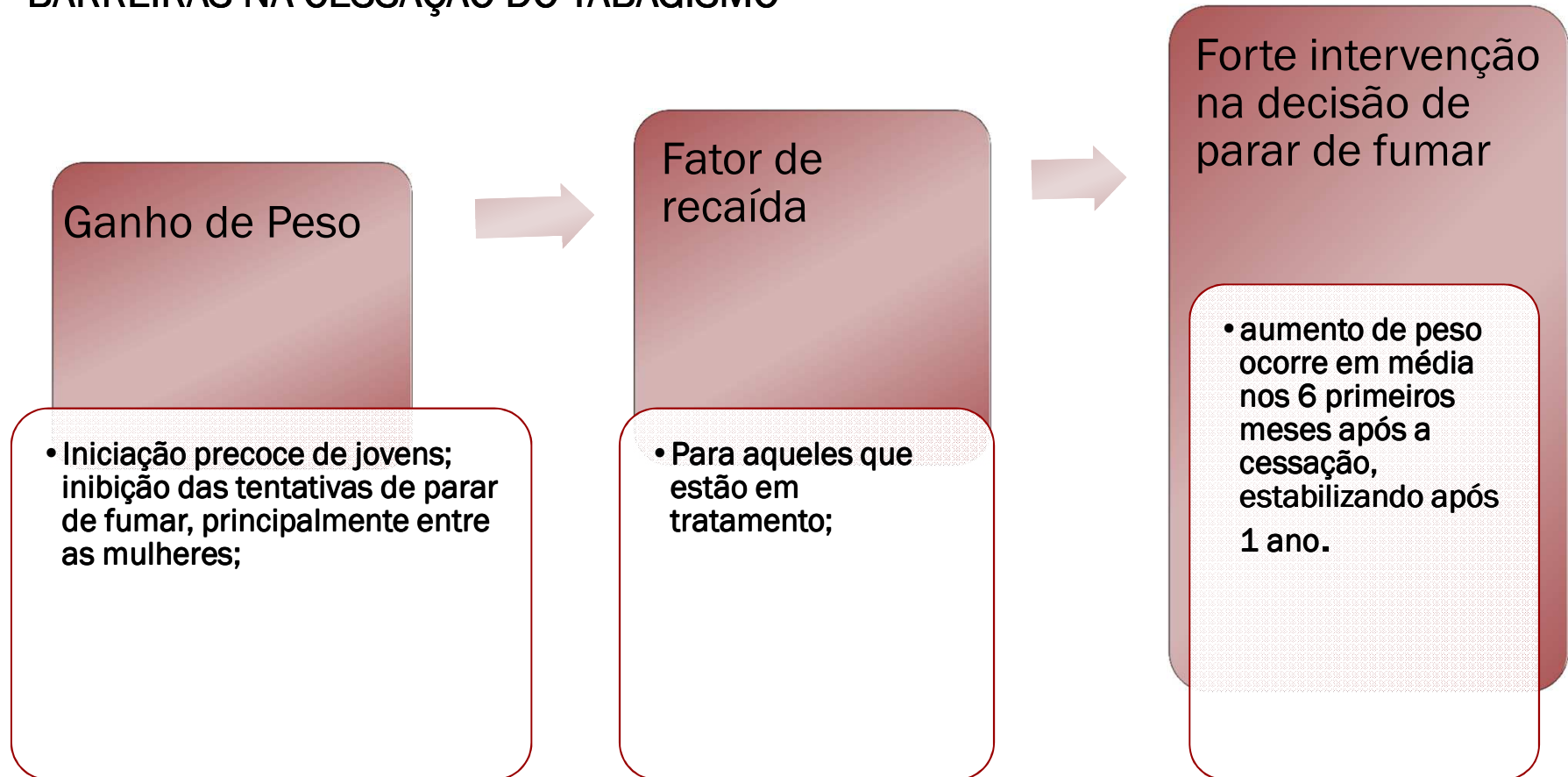


Tabagismo e Obesidade



Cessação de fumar

BARREIRAS NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO



Cessação de fumar

➤ **Ação da nicotina** **Redução** do paladar e do olfato

➤ **Cessação do tabagismo**



Melhora do paladar



Aumenta o apetite de alimentos ricos em gorduras e açúcares



Promove aumento da produção de ácidos graxos biliares



Mutagênicos e citotóxicos

Tabagismo e peso corporal

Agente primário

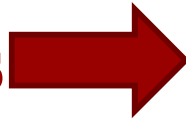


Nicotina



Ativação

de neurotransmissores



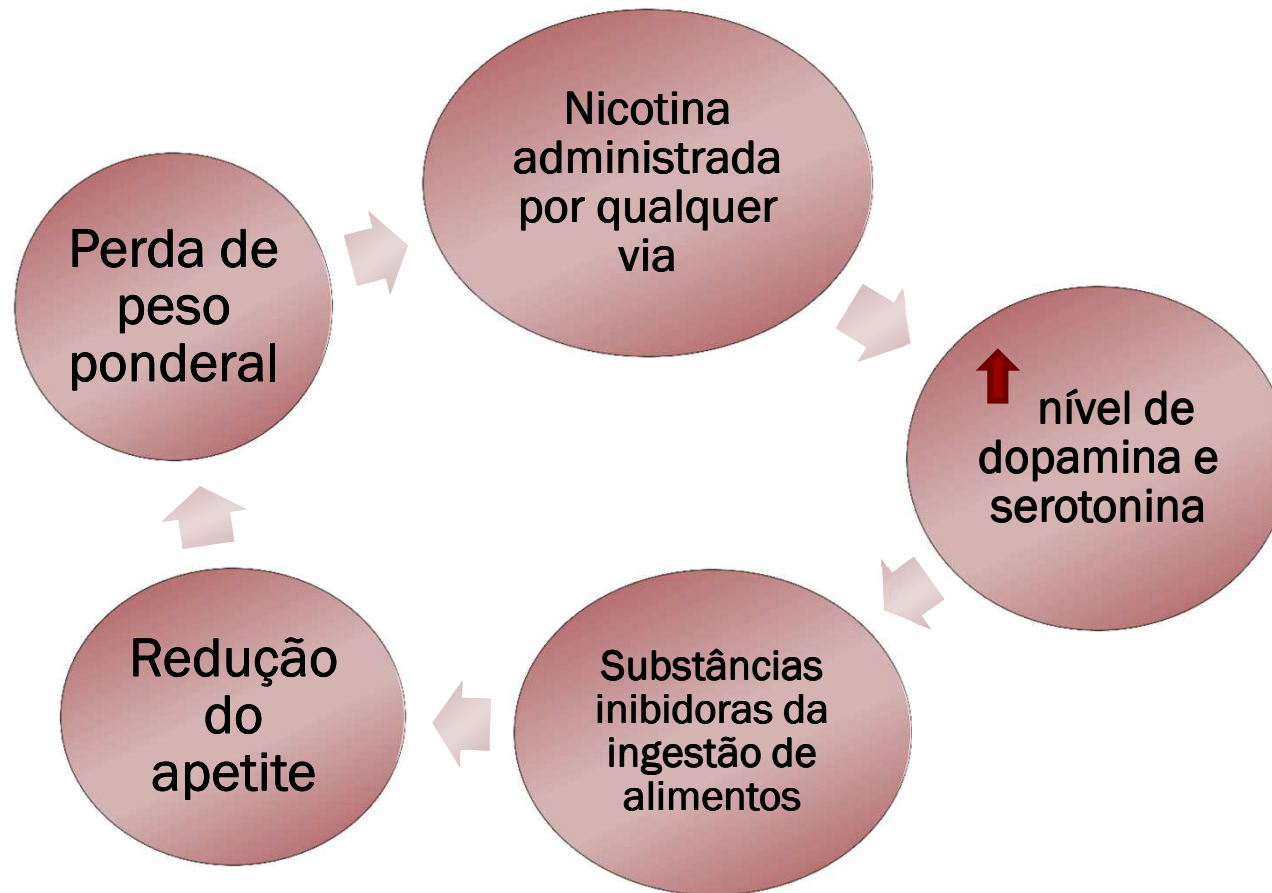
**Regulação do apetite e
saciedade**



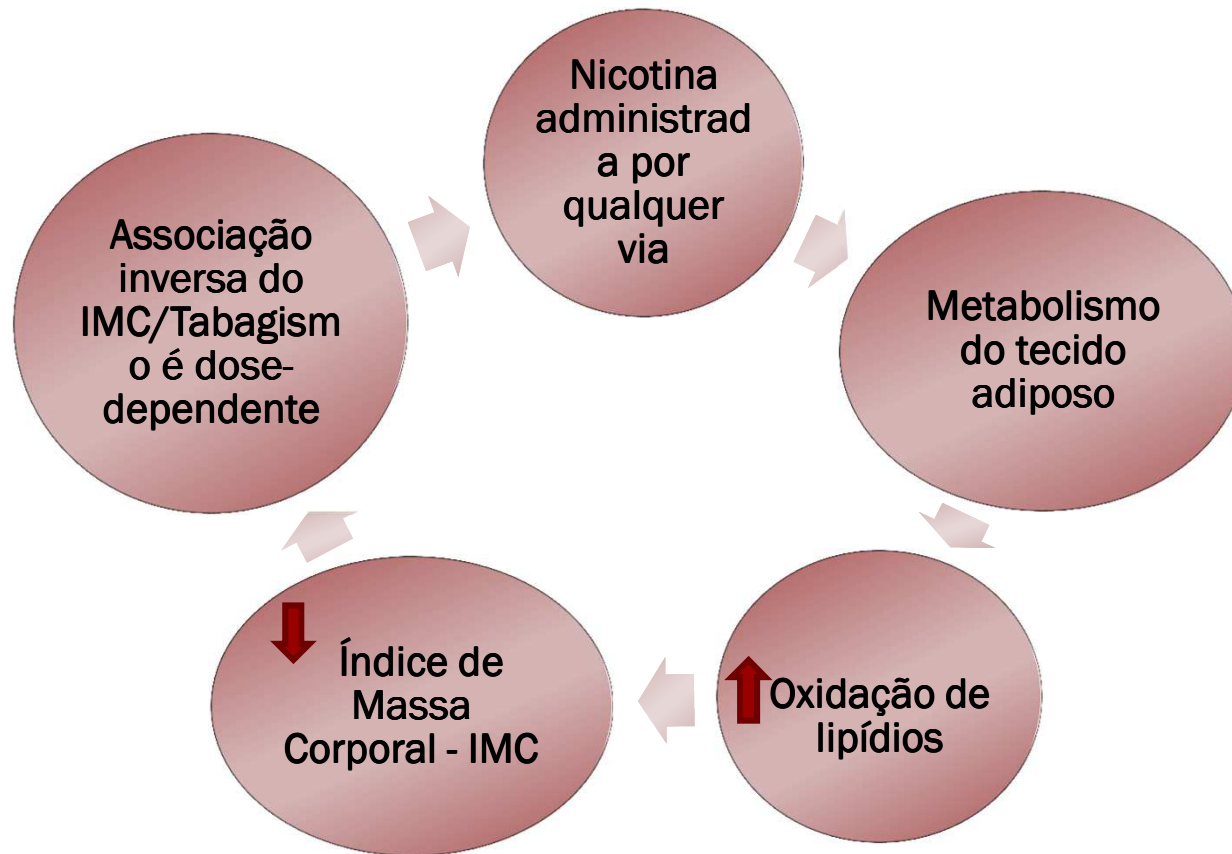
Hipotálamo



Tabagismo e peso corporal



Tabagismo e peso corporal



Tabagismo e peso corporal

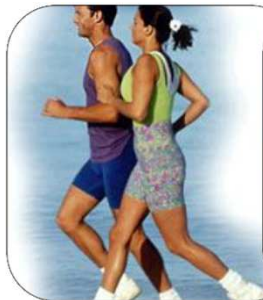


Tabagismo e peso corporal

Pontos importantes à ressaltar



Dieta balanceada, com muitas frutas, vegetais e grãos integrais, pouca gordura e alimentos doces e beber muita água



A recomendação da prática de atividade física reduz significativamente o ganho de peso e também pode servir como uma atividade alternativa para ajudar a suportar a falta do cigarro

Reforçar que parar de fumar é benefício mesmo com o risco do ganho de peso. Orientar que não seja feita uma dieta rigorosa durante o processo de cessação.

Tabagismo e peso corporal

Outros fatores que podem levar ao ganho de peso corporal;

- **A substituição do cigarro pelo alimento também é um importante fator para o ganho de peso ;**
- **A necessidade de ter algo na boca, uma vez que comer leva a uma gratificação oral assim como o cigarro.**

Considerações finais

Profissionais capacitados:

❖ Dependência da nicotina identificar componentes físicos e psicológicos;

❖ Síndrome de abstinência “fissura” = desejo intenso de fumar apresentado por uma parcela dos fumantes

ansiedade aumento do apetite ganho de peso →

→ →



Considerações finais

Políticas Públicas



Ação sobre os determinantes sociais



Promover ambientes físicos e sociais adequados para redução da exposição do risco



Influência nos fatores de risco para DCNT (prevenção e controle)

Ações integradas (biológico, psicológico e social), sem distinção de prioridade.



MUITO OBRIGADA !

alimentacao@inca.gov.br

tel: 21 3207-5970

