

## Smoking Cessation, Weight Change, Type 2 Diabetes, and Mortality

Clara María Arenas Traverso, Medicina de Familia y Comunitaria, Hospital General Santa María del Puerto, Cádiz

**PALABRAS CLAVE:** dejar de fumar, diabetes, modificar peso, mortalidad

**KEYWORDS:** *smoking cessation, diabetes, weight change, mortality*

**Especialidades:** Medicina General, Cardiovascular, Endocrinología

**Enlace revista original:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=30110591>

### ABSTRACT

El abandono del hábito de fumar, acompañado de un aumento de peso sustancial, se asoció con un aumento del riesgo a corto plazo de diabetes tipo 2, pero no mitigó los beneficios de dejar de fumar para reducir la mortalidad cardiovascular y por todas las causas.

Smoking cessation that was accompanied by substantial weight gain was associated with an increased short-term risk of type 2 diabetes but did not mitigate the benefits of quitting smoking on reducing cardiovascular and all-cause mortality.

### RESUMEN

El abandono del hábito tabáquico reduce el riesgo de enfermedades crónicas importantes y alarga la esperanza de vida, pero puede ocurrir un aumento considerable de peso debido al aumento del apetito y al gasto energético reducido comprometiendo los intentos de dejar de fumar y atenuando los beneficios que ello conlleva con aumento del riesgo de enfermedad cardiometabólica y muerte prematura.

A pesar de esta preocupación, la evidencia sobre las consecuencias para la salud del aumento de peso después de dejar de fumar es equívoca.

La investigación actual tuvo como objetivo evaluar las trayectorias de riesgo de enfermedad y muerte entre los que informaron haber dejado de fumar, según los cambios de peso. Se utilizaron datos recopilados de tres cohortes con 162,807 participantes incluidos en los análisis de diabetes y 170,723 en los de mortalidad.

Se observó una elevación temporal en el riesgo de diabetes tipo 2 después de dejar de fumar. Sin embargo, tanto la mortalidad cardiovascular como la mortalidad por todas las causas disminuyeron con el abandono del hábito de fumar y la reducción se mantuvo en gran medida durante la duración prolongada del abandono del hábito de fumar, incluso entre los que aumentaron de peso.

Durante una media de 19,6 años de seguimiento, se identificaron y confirmaron 12384 casos de diabetes tipo 2. Aunque el aumento de peso que se observa comúnmente después de dejar de fumar puede explicar un riesgo elevado de diabetes, los hallazgos de estudios previos no apoyaron tal hipótesis, probablemente debido a la falta de evaluaciones repetidas a largo plazo de los cambios posteriores en el estado de fumador y peso corporal. Es probable que las personas que dejan de fumar tengan una recaída, su riesgo de enfermedad subsiguiente puede variar según la duración del cese y el cambio de peso concurrente. Los que dejaron de fumar recientemente tuvieron un mayor riesgo de diabetes tipo 2 que los fumadores actuales. El riesgo alcanzó su punto máximo a los 5 a 7 años desde que dejó de fumar y luego disminuyó gradualmente. El aumento de peso modificó la asociación entre el abandono del hábito de fumar y el riesgo de diabetes tipo 2. El riesgo diabético entre los que dejaron de fumar recientemente sin aumento de peso se acercó más al riesgo entre las personas que nunca habían fumado.

Para los análisis de mortalidad, se documentó un total de 23867 muertes, de las cuales 5492 se debieron a enfermedades cardiovasculares. La mortalidad cardiovascular disminuyó en todos los grupos de cambio de peso. El aumento de peso posterior no atenuaba los beneficios aparentes de dejar de fumar para reducir la mortalidad cardiovascular o prolongar la longevidad. Sin embargo, prevenir el aumento de peso excesivo puede maximizar los beneficios para la salud de dejar de fumar al reducir el riesgo a corto plazo de la diabetes y reducir aún más el riesgo a largo plazo de muerte.

Evidencia adicional que sugiere este estudio es que mejorar la calidad de la dieta y aumentar las actividades físicas pueden ayudar a los que dejan de fumar a lograr sus objetivos de mantenimiento de peso. El ejercicio también podría mejorar la abstinencia de fumar a corto plazo

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *N Engl J Med* 2013; 368: 341-50.
2. Aubin HJ, Farley A, Lycett D, Lahmek P, Aveyard P. Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis. *BMJ* 2012; 345: e4439.
3. Harris KK, Zopey M, Friedman TC. Metabolic effects of smoking cessation. *Nat Rev Endocrinol* 2016; 12: 299-308.
4. Zheng Y, Manson JE, Yuan C, et al. Associations of weight gain from early to middle adulthood with major health outcomes later in life. *JAMA* 2017; 318: 255-69.
5. Yeh HC, Duncan BB, Schmidt MI, Wang NY, Brancati FL. Smoking, smoking cessation, and risk for type 2 diabetes mellitus: a cohort study. *Ann Intern Med* 2010; 152: 10-7