

Aggiornamenti Scientifici FADOI

L'aumento di peso dopo cessazione del fumo non rappresenta un pericolo

Premessa

Smettere di fumare riduce il rischio di malattie croniche importanti, aumenta l'aspettativa di vita e ne migliora la qualità. Nonostante questi vantaggi significativi, spesso smettere di fumare comporta un aumento di peso, fenomeno per cui sono stati proposti diversi meccanismi: rimozione degli effetti soppressori dell'appetito propria della nicotina, che porta a diminuzione del tasso metabolico e aumento del dispendio energetico.

Precedenti studi di coorte e metanalisi di studi osservazionali hanno stabilito che l'aumento di peso e BMI è maggiore nei fumatori che smettono di fumare rispetto a quelli che continuano, sebbene la variabilità sia considerevole. L'eccesso di peso è un fattore di rischio definito per diverse patologie, come diabete di tipo 2 (DM2), malattie cardio-vascolari (CVD), BPCO e alcuni tipi di cancro, e aumenta la mortalità. Gli stessi fumatori adducono spesso il rischio di aumento del peso come giustificazione della mancata sospensione del fumo.

Non è quindi chiaro se i rischi per la salute causati dall'aumento di peso superino i benefici derivanti dalla cessazione del fumo. Gli studi finora sono stati limitati a CVD o DM2 (con risultati contraddittori) e rimane sconosciuta l'associazione potenziale con altre malattie croniche associate al fumo e all'aumento di peso, come BPCO e cancro. Alcune possibili ragioni di questi risultati discrepanti sono la durata del *follow-up* dopo la cessazione del fumo, le terapie utilizzate per smettere e gli interventi per prevenire l'aumento di peso.

Lo studio

Obiettivo: esaminare l'associazione tra cambiamento di peso dopo sospensione del fumo e rischio di CVD, DM2, cancro, BPCO e mortalità per tutte le cause.

Disegno: studio di coorte.

Soggetti esaminati: campione nazionale rappresentativo degli adulti australiani di età ≥ 18 anni (N = 16663, M 8082, F 8581, età media 43.7 ± 16.3 anni), studiati tra il 2006 e 2014. 3588 (21.5%) hanno continuato a fumare, 7842 (47.1%) non hanno mai fumato, e 5233 (31.4%) hanno smesso di fumare.

Parametri valutati: auto-segnalazione annuale dello stato relativo al fumo e delle misurazioni antropometriche. Sono state utilizzate la regressione dei rischi proporzionali di Cox per determinare i rapporti di rischio (HR) per l'associazione tra variazioni del peso e BMI e rischio di CVD, DM2, cancro, BPCO e mortalità.

Risultati: rispetto a chi continuava a fumare, coloro che hanno smesso hanno avuto maggiore aumento di:

- peso: differenza media +3.14 kg (IC95% 1.39-4.87);
- BMI: differenza media +0.82 (IC95% 0.21-1.44).

Né la variazione di peso né di BMI dopo la cessazione del fumo sono state associate al rischio di CVD, DM2, cancro o BPCO, mentre il rischio di morte era inferiore (tabella).

Aggiornamenti Scientifici FADOI

Rischio di morte tra coloro che avevano smesso di fumare in confronto a chi aveva continuato (in relazione alle variazioni di peso e BMI)			
	Variazione	HR	IC95%
Peso	Diminuzione	0.50	0.36-0.68
	Invariato	0.79	0.51-0.98
	Aumento di 0.1-5.0 kg	0.33	0.21-0.51
	Aumento di 5.1-10.0 kg	0.24	0.11-0.53
	Aumento > 10 kg	0.36	0.16-0.82
BMI	Diminuzione	0.61	0.45-0.83
	Invariato	0.86	0.51-1.44
	Aumento ≤ 2	0.32	0.21-0.50
	Aumento > 2	0.26	0.16-0.45

Conclusioni

Questo studio di coorte ha rilevato che la cessazione del fumo era accompagnata da un sostanziale aumento di peso. Tuttavia, questo aumento non era associato ad aumento del rischio di malattie croniche o attenuazione del beneficio sulla mortalità derivante dalla cessazione. Questi risultati sono rassicuranti per i pazienti che stanno pensando di smettere - o almeno, eliminano una scusa per non smettere. L'assenza di minor rischio di CVD, cancro e BPCO tra coloro che avevano smesso di fumare riflette probabilmente l'età relativamente giovane di questa coorte e il breve *follow-up* (< 10 anni).

Il possibile aumento di peso post-cessazione comporta un rischio insignificante rispetto ai benefici della cessazione stessa, per cui gli interventi per smettere di fumare dovrebbero includere messaggi sulla sicurezza dell'aumento di peso in questo ambito.

Bibliografia

1. Sahle BW, et al. Weight gain after smoking cessation and risk of major chronic diseases and mortality. JAMA Network Open [2021, 4: e217044](#).