

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Mito o realidad: ¿Se aumenta de peso cuando se deja de fumar?

El Ciudadano · 23 de octubre de 2015





Entre teorías freudianas y ansiedad, los científicos afirman aumento de peso al eliminar este hábito.

Seguramente has escuchado historias de exfumadores que **han aumentado su peso tras alejarse del vicio**. Muchos creen que esto es solamente un mito pero, se ha demostrado que el aumento de peso **es una realidad**.

Según hipótesis freudianas, una parte de la personalidad del fumador está anclada a la etapa oral de **sudesarrollo psicosexual**, la cual está dividida en **5 etapas** y una de ellas es la oral. Ésta se relaciona con los dos primeros años de nuestra vida y se caracteriza por concentrar nuestro instinto sexual en la boca.

Ahora bien, fisiológicamente, el fumador puede consumir hasta **200 calorías extra al día** por el simple hecho de fumar. Esto se debe a que la producción de calor del organismo de un consumidor de tabaco aumenta alrededor de un 6% y esto influye en su quema calórica.

Por otro lado, cualquier ex fumador que haya aumentado de peso, te dirá que todo **fue culpa del estrés y la ansiedad**, lo cual también es cierto. Cuando dejamos de

fumar, nuestro organismo resiente la falta de algunas sustancias que contiene el cigarro y provoca que nuestro cuerpo **secrete más adrenalina**, que a su vez nos provoca mayor ansiedad. Es común combatir la ansiedad con la comida, sobre todo si se trata de alimentos grasos y con un alto contenido calórico.

Otro punto a destacar es que aumentamos de peso debido al daño que el tabaco causa en nuestro gusto y olfato, esto porque cuando dejamos de fumar, percibimos mejor olores y sabores, así que comemos más.

Y si quieres irte a la razón más común, **la abstinencia** es otra de las razones por las que dejar de fumar provoca que engordemos. Nuestro cuerpo se vuelve adicto a la nicotina, una sustancia supresora del apetito y cuando dejamos de fumar, este síndrome desaparece y el apetito vuelve con más fuerza.

Vía: <http://www.sdpnoticias.com>

Fuente: El Ciudadano