

MEDICINA

Pare de FUMAR

se

Sim, isso é possível. Com nosso plano infalível para dar um basta ao cigarro, mais saúde e, o que é melhor, sem prejuízo das medidas do seu corpo.

por DÉBORA DIDONÉ
design LETÍCIA RAPOSO
fotos GUSTAVO ARRAIS

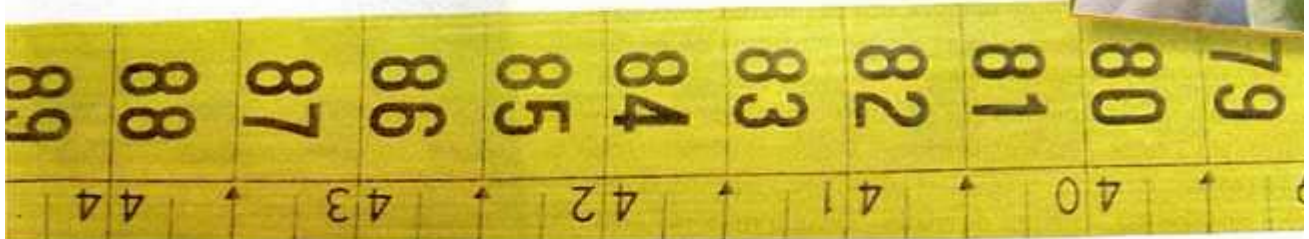


ENGORDAR

É consenso entre os especialistas: quem decide colocar um ponto final nas baforadas pode engordar até 15 quilos em um ano. Isso ocorre principalmente porque o ex-fumante apela para a comida como válvula de escape para vencer as crises de abstinência. A fome, então, é inevitável. Por isso, impedir que o ponteiro da balança dispare é um grande desafio para a pessoa que quer se livrar das tragadas de uma vez por todas. Segundo uma revisão recente de estudos realizada pela organização internacional Cochrane Collaboration, somente um tratamento que combine dieta, medicamentos e terapia é capaz de minimizar esse ganho para algo entre 1 e 5 quilos — ou nem isso. Mas para que a vida prossiga sem tabaco e com uma silhueta enxuta, também é prioritário chutar o sedentarismo para escanteio. Siga o nosso passo-a-passo e veja como isso está longe de ser algo inalcançável.

1 PROCURE UM MÉDICO

Menos de 5% dos indivíduos que param de fumar por conta própria completam um ano longe do cigarro, segundo a Organização Mundial da Saúde. Ao longo de três décadas de baforadas, a paulistana **Ivana Morgani**, 44 anos, só foi bem-sucedida na terceira tentativa, quando, enfim, recorreu a um especialista. “Descobri que tinha um enfisema pulmonar e não tive dúvidas: comecei o tratamento médico”, diz a professora. Há cinco meses sem fumar, ganhou 4 quilos. “E olha que sempre substituí o cigarro por água”, garante. Ou seja, podia ser pior. “Só agora decidi procurar uma nutricionista e me exercitar.” Para o pneumologista Daniel Deheinzeln, coordenador do programa antibagista do Hospital Sírio-Libânes, em São Paulo, apagar o vício exige disciplina. “Quem segue o tratamento à risca corre menos risco de engordar”, afirma.



2 ESCOLHA BEM O DIA D

Não dá para parar de fumar de uma hora para outra. É preciso pensar em uma data que não faça o candidato a ex-fumante sofrer por não poder chegar perto de um cigarro e... comer para descontar. Dia próximo de uma grande festa, por exemplo, é contraindicado. “Sem orientação, a pessoa vai comer muito para aliviar os ataques de fissura e ansiedade”, diz o endocrinologista

Daniel Lerario, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. “É preciso conversar com o médico para desenvolver algumas estratégias. Se for proibido fumar em casa, por exemplo, é melhor parar no sábado. E, se for proibido fumar no trabalho, a opção mais certa é a segunda-feira”, aconselha a cardiologista Jaqueline Scholz Issa, diretora do Laboratório de Tratamento do Tabagismo do Instituto do Coração de São Paulo. »

MEDICINA

UMA QUESTÃO DE GÊNERO

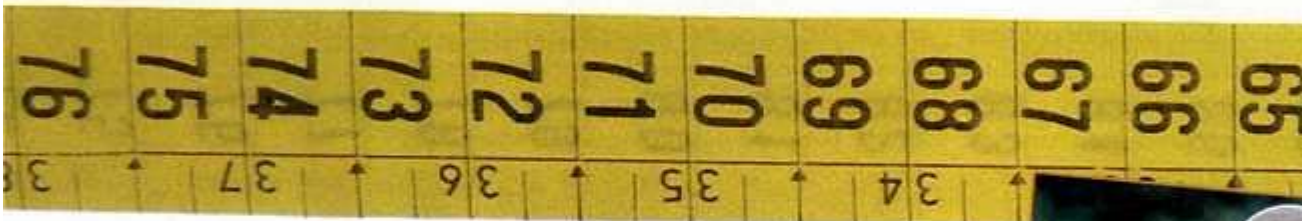
Depressão e ganho de peso são os grandes temores das fumantes que querem dar um fim ao vício. Por razões psicológicas, elas exageram mais à mesa quando se absterem do cigarro. Além disso, encaram as tragadas como uma bengala emocional. Já os homens, segundo estudiosos, tendem a fumar para sentir prazer. E, quando eles resolvem parar, levam vantagem por terem uma massa muscular mais desenvolvida. "Isso demanda um maior esforço nas atividades físicas e faz queimar mais calorias", diz Daniel Lerário.

3 ENTENDA O RITMO DO SEU CORPO

O ex-tabagista tende a ganhar peso no período de seis meses a um ano após o abandono do hábito. Mas é nos primeiros 60 dias que o organismo reaprende a funcionar sem a aceleração provocada pela nicotina. Nessa fase, até o coração reduz seu baticum. "São, em média, dez batidas a menos por minuto", revela Jaqueline Scholz Issa. E um ritmo corporal mais lento facilita o surgimento de pneuzinhos e afins. "Parar de fumar diminui as necessidades calóricas diárias do indivíduo", explica o pneumologista Ciro Kirchenchtejn, do Hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo. É por isso que manter a mesma dieta dos tempos enfumaçados contribui para a síndrome do tamanho GG. Daí, cortar calorias do cardápio é imprescindível — especialmente nos tais primeiros 60 dias. Ou seja, não espere começar a engordar para manear.

4 FECHÉ A BOCA PARA OS DI

O fumante também com porque não sente o sabor e o comida. Mas isso passa logo n ra semana sem cigarro. "Fuma as papilas da gustação e os rece olfato, que se recompõem cer dias após o indivíduo largar o ta Kirchenchtejn. Assim, durante tão dos alimentos, o corpo volta substâncias por trás da sensação e saciedade — sobretudo se for t seima. Então, como o organism tenta se defender, logo troca uma outra. "É como se o doce proporc mesmo alívio do cigarro", diz a tra Célia Lídia da Costa, do H Câncer A.C. Camargo, em São I isso, opções muito calóricas prec fora da dieta. Em vez de chocolat uma fruta, que em geral tem po rias e, por ser doce, elimina a fis



O AUXÍLIO DOS REMÉDIOS

Eles são essenciais na luta contra a fissura e os ataques à geladeira. "Há quem engorde uns 3 quilos ao suspender seu uso", diz a cardiologista Jaqueline Issa. A vareniclina, a droga mais prescrita, deixa até o cheiro do cigarro insuportável. Os antidepressivos bupropiona — este específico para ex-tabagistas — e nortriptilina ajudam a controlar a tensão. Já adesivos, chicletes e sprays de nicotina são empregados paralelamente para prevenir aquela baita ânsia.

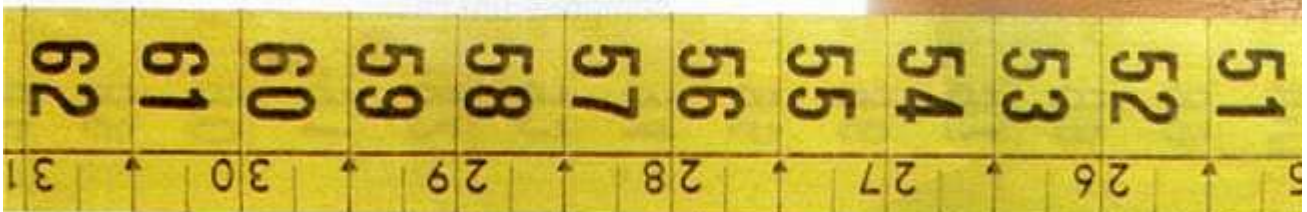
5 MEXA-SEI

Sem a nicotina para turbinar a queima de energia, um ex-fumante estoca até 500 calorias diárias na forma de gordura. "Elas devem ser gastas com exercícios, mesmo que seja uma caminhada", aconselha Kirchenchtejn. O ginecologista **Márcio Belo**, 39 anos, aumentou a frequência dos treinos de triatlo. "Quanto mais me exercitava, menos sentia vontade de fumar", conta Belo, que é de Campinas, no interior paulista, e não acende um cigarro há quatro anos. Esse efeito foi comprovado em um estudo publicado no periódico americano *Psychopharmacology*. Fumantes que tinham se exercitado não se sentiram estimulados por imagens ligadas ao fumo. "A atividade física libera endorfina, um calmante natural", diz a psiquiatra Ana Cecília Marques, da Universidade Federal de São Paulo.




6 CONTROLE A ANSIEDADE

O hábito de fumar faz com que a nicotina assuma a função de substâncias reguladoras da emoção, como as catecolaminas e a serotonina. Por isso, a falta do cigarro deixa os nervos em polvorosa, o que geralmente é compensado numa comilança desenfreada. Para contornar essa situação, os médicos receitam medicamentos que induzem o organismo a liberar os hormônios capazes de promover naturalmente a sensação de prazer, saciedade e bem-estar, inibindo o efeito do tabaco (veja o quadro abaixo, à esquerda). Adesivos e chicles de nicotina são mais usados em situações emergenciais. "O aumento da fome é um dos sintomas da ausência da nicotina. Aqueles dois ou três minutos de desespero, porém, podem ser controlados mascando os chicles", exemplifica Kirchenchtejn.



7 APAGUE ALGUNS HÁBITOS

Parar de fumar sem engordar não significa somente tirar o cigarro do dia-a-dia e comer menos. Significa também substituir as tragadas no intervalo do trabalho, em festas e após o almoço por atividades que facilitem o reequilíbrio do organismo. "O ganho de peso é um sinal de que o organismo está sofrendo com a carência do tabaco. Por isso, o indivíduo precisa compreender quem é ele sem o cigarro, porque faz bem parar e como mudar seu comportamento", diz a psiquiatra Célia Lídia da Costa. Com auxílio terapêutico, desenvolvem-se artimanhas para vencer a constante vontade de beliscar. "A pessoa se condiciona a pensar no que disparou a fome antes de saciá-la", diz Kirchenchtejn. Consciência, tratamento e atitude são essenciais para se tornar um ex-tabagista — livre e leve, é claro. 

FOTOGRAFIA: ANA HANAYOS / CULTURE PIRELLES / CABELO E MAQUIAGEM
 ELIANA VIEGAS / FOTO À ESQUERDA: RETO HÄCKER