

# Tabaco y desnutrición

El estatus en los llamados “nutrientes antioxidantes” en las personas que fuman regularmente se puede ver comprometido de dos maneras: en primer lugar, el **tabaco introduce una gran cantidad de sustancias “oxidantes” en nuestro organismo**, induciendo una disminución en nuestras reservas antioxidantes. En segundo lugar, y aunque las causas no se han logrado establecer, **los fumadores tienden a consumir dietas que contienen menores cantidades, precisamente, de los nutrientes antioxidantes**. En este sentido, los hombres que fuman una media de 20 cigarrillos/día tienen ingestas significativamente menores de  $\beta$ -carotenos y vitamina C, en comparación con los no fumadores. En las mujeres, incluso las que fuman moderadamente, tienen ingestas menores de vitamina C. Resulta también interesante destacar que el humo del tabaco puede tener también efectos muy negativos en el estatus de algunos nutrientes antioxidantes, es decir, los llamados “fumadores pasivos” también se ven perjudicados indirectamente.

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:25 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:25 by Equipo CATEDU