Tabaco

El tabaco es **una de las drogas más consumidas en nuestro país**, constituyendo, por tanto, uno de los problemas prioritarios de salud pública. Es la primera causa de enfermedad, discapacidad y muerte prematura evitable en la población española. Los nuevos fumadores se inician cuando todavía son adolescentes, entre los 13 y los 17 años. El hábito de fumar se adquiere de manera paulatina, la mayoría de las veces sin ser conscientes de ello, pensando que se puede abandonar en cualquier momento.

Fumar tabaco en la adolescencia y la preadolescencia suele asociarse a valores tales como rebeldía, liberación, mayor capacidad de seducción, madurez, etc., Sin tener en cuenta que el tabaco contiene sustancias tóxicas de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia física y psicológica. Es muy importante la influencia que ejerce el grupo de iguales en el desarrollo del hábito tabáquico, considerado tanto como un factor de riesgo como de protección. Se ha demostrado reiteradamente que la presión, las actitudes favorables y los consumos de sustancias tóxicas del grupo de amigos constituyen uno de los factores de riesgo con mayor impacto. Es lógico que sea así porque el adolescente necesita ser aceptado por el grupo al que pertenece.

La nicotina es el producto activo más importante del tabaco (junto con el alquitrán). De hecho, es una de las sustancias más adictivas que se conocen: es una droga estimulante, genera adicción y produce un incremento del pulso cardíaco y de la tensión arterial. El consumo habitual de tabaco incrementa el nivel de monóxido de carbono en la sangre, lo cual dificulta la oxigenación de los músculos. Esto se traduce en fatiga y disminución en la resistencia física.

Además, el consumo de tabaco está asociado a un aumento en la incidencia de ciertos tipos de cáncer (pulmón, cavidad oral, faringe, laringe, esófago, páncreas y riñón); es el principal responsable de algunas patologías como las bronquitis crónicas y es un factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (se ha constatado que el consumo habitual de tabaco reduce los niveles de colesterol-HDL y se asocia con la aparición de disfunciones endoteliales, entre otras alteraciones importantes, relacionadas principalmente con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares).

Existen numerosas evidencias científicas de que el **patrón alimentario de los fumadores suele ser menos favorable para la salud que el de los no fumadores**. En concreto, los fumadores ingieren con más frecuencia alimentos ricos en grasa total, grasa saturada y carbohidratos simples, y consumen con menor frecuencia frutas, verduras, legumbres y pescado, lo que se traduce en una menor ingesta de fibra, vitaminas y minerales que la población no fumadora. El tabaco reduce la

Copyright 2026

percepción de sabores y olores, por afectación del olfato y del gusto; por tanto reduce la apreciación de diversos aspectos placenteros asociados a las comidas, modificando en muchos casos las preferencias alimentarias.

No hay que olvidar que el **hábito de fumar** e incluso la exposición pasiva a ambientes de fumadores, conlleva **necesidades de nutrientes incrementadas**, en particular de antioxidantes y algunas vitaminas y minerales. Por tanto, un fumador tiene el doble de necesidades de vitamina C que un no fumador. Así, la ingesta de vitamina C de los fumadores debería ser de 120 mg/día frente a los 60 mg/día recomendados, para poder así contrarrestar los posibles efectos nocivos de este hábito. Además, se ha demostrado que la densidad de nutrientes de la dieta habitual es inconscientemente más pobre en la persona fumadora que la del no fumador. Es decir, si se decide fumar, el estado nutritivo es deficiente casi siempre, aunque no seamos capaces de darnos cuenta de ello.

Uno de los objetivos del *Informe "Salud en el siglo XXI de la OMS (Organización Mundial de la Salud)"* es de **avanzar hacia una sociedad sin tabaco**.

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:36 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:36 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026