

# Leszokás és el(nem)hízás

**Dr. Mucsi János, Erzsébet Gondozóház, Gödöllő**

A legtöbb dohányos testsúlya különböző mértékben nő a leszokáskor. A testsúlygyarapodás mértéke általában 5 kg alatt marad, de a leszokó dohányosok 10%-a akár 15 kg-nál is többet hízhat. A leszokást követő hízás azonban összességében kisebb egészségügyi kockázatot jelent, mint a dohányzás folytatása. A hölgyek, az 55 évesnél idősebbek, illetve az erős dohányosok általában hajlamosabbak a hízásra a dohányzás abbahagyását követően.

A túlsúlyos tizenévesek gyakrabban kezdenek dohányozni. Ez az egyik oka annak, miért is olyan fontos a fiataloknál az egészséges életmódra nevelés. Meg kell szüntetni azt a tévhitet, hogy a dohányzás a testsúlykontroll egyik módszere lenne. A serdülőket meg kell győzni arról, hogy számos hatékony és egészséges módszer áll a rendelkezésükre a fogyáshoz vagy az egészséges testsúly megőrzéséhez, és ehhez nincs szükség a dohányzásra. Ezeknek az ismereteknek az általános tananyag részévé kellene válniuk, és különösen akkor kell foglalkozni vele, amikor a dohányzásról, illetve a leszokásról van szó az iskolai oktatásban.

Levine és munkatársai kimutatták, hogy a testsúlykontrollal is foglalkozó, viselkedésterápiával egybekapcsolt gyógyszeres (bupropion) leszokást támogató kezelés után kisebb mértékben híztak a leszokni akaró páciensek, mint azok, akik csak a hagyományos, a hízás megelőzésével nem foglalkozó viselkedésterápián vettek részt<sup>1</sup>. A nikotinpótló kezelés, illetve a bupropion alkalmazása is mérsékelte a leszokás során jelentkező testsúlygyarapodást. A vareniklin alkalmazása során tapasztalt testsúlynövekedés mértéke (<3 kg) kisebb volt, mint a bupropionnal vagy placebóval kezelt betegeké.

A leszokás során jelentkező hízás alapvetően két tényezőre vezethető vissza: az egyik a fokozott kalóriabevitel, a másik pedig a metabolikus folyamatok lassulása. Ez utóbbi állhat annak a megfigyelésnek a hátterében, amely szerint a dohányosok többsége a leszokás során még akkor is hízik valamennyit, ha a bevitt táplálék mennyisége és kalóriatartalma nem változik.

Mindezek ismeretében elengedhetetlen, hogy a leszokás-támogatásnak alapvető része legyen a helyes életmódra vonatkozó tanácsadás is. A leszokni akaró dohányosok kezdjenek el fokozatosan egyre többet és rendszeresen mozogni, az egészséges élelmiszerekből – zöldségekből és gyümölcsökből – fogyasszanak minél

többet. Aludják ki magukat, és fogyasszanak minél kevesebb alkoholt.

Egy hetente háromszor elvégzett 45 perces edzésprogram a nőknél növelte a leszokás hosszú távú sikerességét, illetve segített elkerülni a hízást – különösen azoknál, akik kognitív viselkedésterápiában is részesültek a leszokásukat támogató szakemberektől. Általános tapasztalat, hogy a testsúlynövekedés csak minimális azoknál, akik a leszokást követően többet mozogtak annál, mint amikor még dohányoztak. A rendszeres mozgás hosszú távon akár fogyással is járhat a leszokott dohányosoknál. A leszokás során használt gyógyszerek (bupropion, fluoxetin, nikotinpótló szerek és a vareniklin) elsősorban addig voltak kedvező hatással a testsúlyra, amíg azokat a leszokást támogató kezelés részeként szedték vagy használták a páciensek.

Jóllehet, számos kedvező tapasztalat áll rendelkezésünkre azzal kapcsolatban, hogy a leszokás során alkalmazott kezelési módok segítenek megelőzni a hízást, de tudományosan bizonyított elhízást megelőző leszokást támogató programról még nem tudunk. A nikotinpótló kezelés, különösen a 4 mg-os rágógumi vagy rágótabletta hatékonyan tűnik a leszokást követő elhízás késztetésében. Úgy tűnik, a bupropion szedők, illetve a nagyobb dózisú nikotinpótló kezelést alkalmazók kevésbé híznak a leszokást követően. Sajnos, a testsúlynövekedés sikeres elkerülése általában csak addig tart, amíg a beteg szedi a leszokást támogató gyógyszerét. A gyógyszeres kezelés abbahagyása után már ugyanolyan mértékben híznak a leszokott dohányosok, mint azok, akik gyógyszeres támogatás nélkül próbálták meg letenni a cigarettát.

Összefoglalva elmondható, hogy a leszokásban, illetve a leszokás első hónapjaiban jelentkező elhízás megelőzésében a gyógyszeres kezelés sokat segíthet, de a leszokást követő elhízás megelőzésében az életmódváltástól, azaz a rendszeres testmozgástól, illetve a helyes táplálkozástól várhatjuk a legtöbbet.

## Forrás

1. Levine MD, et al. History of smoking and postcessation weight gain among weight loss surgery candidates. *Addict Behav* 2007; 32(10): 2365-2371.
2. European Network for Smoking and Tobacco Prevention: European Smoking Cessation Guidelines. <http://www.ensp.org> (2012. október)