Dejar de fumar, no su reducción, elimina el riesgo de demencia

Publicado el: 09-02-2023

Dejar de fumar cigarrillos puede ayudar a reducir el riesgo de demencia, pero fumar menos no, según señala una nueva investigación.

Los investigadores, dirigidos por el Dr. Dong Wook Shin, del Centro Médico Samsung y la Facultad de Medicina de la Universidad Sungkyunkwan de Seúl, en Seúl, República de Corea, hallaron unos resultados inesperados: el simple hecho de reducir el consumo de cigarrillos, pero no de dejarlos del todo, se asoció a un mayor riesgo de demencia.

"Este estudio de cohortes demostró que dejar de fumar se asociaba a un menor riesgo de todas las demencias, incluidas la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular, en comparación con una intensidad de tabaquismo sostenida. Sin embargo, la reducción del consumo de tabaco se asoció con un mayor riesgo de demencia. Por lo tanto, en los esfuerzos por reducir la carga de demencia debería hacerse hincapié en dejar de fumar, no en reducir el consumo de tabaco", escribieron los investigadores.

El estudio fue publicado en versión electrónica el 19 de enero en *JAMA Network Open.*

¿Estrategia de reducción para dejar de fumar?

Varios estudios observacionales han demostrado que dejar de fumar se asocia a un menor riesgo de demencia. Sin embargo, los investigadores señalaron que su estudio es el primero en examinar la asociación entre el cambio en la intensidad del tabaquismo y el riesgo de demencia.

La cohorte contó con 789.532 adultos (96% hombres, edad promedio: 52 años) de Corea que se sometieron a exámenes de salud bienales (2009 y 2011) y tenían un antecedente de tabaquismo actual en el primer examen de salud, con seguimiento hasta finales de 2018.

La mayoría de los participantes habían fumado durante más de 20 años (80%). En el examen de 2011, aproximadamente 15% habían dejado de fumar, 22% habían reducido el consumo de tabaco y 16% lo habían aumentado.

Durante una mediana de seguimiento de 6,3 años, se presentaron 11.912 casos de demencia. Esto incluía 8.800 casos de enfermedad de Alzheimer y 1.889 casos de demencia vascular.

Dejar de fumar se asoció con una disminución del riesgo de demencia (disminución de 8% para todas las demencias, de 6% para la enfermedad de Alzheimer y de 16% para la demencia vascular), en comparación con la intensidad sostenida del consumo de cigarros.

Este hallazgo concuerda con estudios anteriores que también han mostrado que dejar de fumar se asocia a un menor riesgo de demencia, indicaron los investigadores.

El beneficio de dejar de fumar sobre el riesgo de demencia fue evidente en los grupos de edad más jóvenes, pero no en los de más edad, lo que indica que dejar de fumar a una edad más temprana se asocia con un mayor beneficio que dejar de fumar a una edad más avanzada.

¿Fenómeno del "enfermo que deja de fumar"?

Sorprendentemente, en comparación con el tabaquismo sostenido, la reducción del consumo de cigarrillos se asoció con un mayor riesgo de todas las demencias: 25% más de riesgo para los que disminuyeron el consumo diario en 50% o más y 6% más de riesgo para quienes lo redujeron entre 20% y 50%.

"Una posible explicación de este hallazgo es el fenómeno del 'enfermo que deja de fumar'. Una reducción o abandono del consumo de cigarrillos podría indicar cambios de comportamiento hacia un estilo de vida saludable debido a problemas de salud", señalaron los autores.

El tabaquismo compensatorio entre los que fuman menos es otra posible explicación. "Los que fuman menos podría ser que inhalen profundamente para mantener sus niveles de nicotina, con lo que anularían cualquier posible beneficio para la salud", sugirieron los investigadores.

"A pesar de la falta de beneficios de la reducción del tabaquismo para el riesgo de demencia, una intervención para dejar de fumar puede ser un primer paso importante para dejarlo por completo", añadieron.

Las limitaciones del estudio incluyeron la falta de información sobre la educación o el nivel de apolipoproteína E ?4 (APOE4), que pueden estar asociados con el riesgo de demencia, así como la falta de información sobre el tabaquismo pasivo, el tipo de tabaco consumido y la duración del cese del tabaquismo.

Además, el seguimiento relativamente corto de 6 años puede no ser suficiente para dilucidar completamente las asociaciones entre los cambios en el tabaquismo y el riesgo de demencia.

Asimismo, la magnitud del efecto de dejar de fumar fue relativamente pequeña (*hazard ratio* ajustado: 0,92). Sin embargo, teniendo en cuenta la prevalencia de la demencia y la tasa de tabaquismo, la implicación para la salud pública seguiría siendo sustancial, finalizaron los autores.

Fuente: https://netsaluti.com