

**IDENTIFICAÇÃO DE ALTERAÇÕES NOS MECANISMOS SENSORIAIS,
NO PADRÃO ALIMENTAR E CORPORAL DE EX-TABAGISTAS**Taismara Silveira¹
Fabiana Assmann Poll²**RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi verificar as alterações nos mecanismos sensoriais, no padrão alimentar e corporal de ex-tabagistas adultos, e a sua percepção da influência desses aspectos na qualidade de vida. O estudo é de natureza quali-quantitativa, com delineamento transversal, de caráter observacional, realizado no período de fevereiro a março de 2015. Avaliou-se 33 pessoas ex-tabagistas. A média de idade dos participantes foi de 52,76 anos, sendo 51,5% do sexo feminino. O processo de cessação levou a mudanças corpóreas, cujo peso médio adquirido foi de 11,67Kg; às alterações sensoriais, apontaram que 78,8% dos entrevistados tiveram alteração positiva no paladar, e 69,7% com alteração positiva no olfato. Quanto à alteração na preferência alimentar 45,45% dos participantes referiu ingerir mais frutas e verduras depois da cessação do tabagismo. Todos os participantes da pesquisa perceberam uma melhora na qualidade de vida num período de dois meses a um ano. A presente pesquisa, por meio dos resultados registrados, reforça estudos semelhantes no sentido de firmar a tese de que as melhoras para saúde são inúmeras para quem deixa de fumar.

Palavras-chave: Cessação do uso do Tabaco. Mudança Corpórea. Alterações de Paladar e Olfato.

1-Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

2-Mestre em Ciências Médicas: Pediatria-UFRGS, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:

taismara1303@hotmail.com

fpoll@unisc.br

ABSTRACT

Identification of changes in mechanisms sensory, no standard food and body of ex-smokers

The objective of the research was to investigate the changes in sensory mechanisms in the eating pattern and body of adult ex-smokers, and their perception of the influence of these aspects on quality of life. The study is qualitative and quantitative, with cross-sectional, observational character, conducted from february to march 2015. It evaluated 33 people former smokers. The average age of participants was 52.76 years, 51.5% female. The termination process led to tangible changes, whose average weight gain was 11,67Kg; and sensory changes, which indicated that 78.8% of respondents had a positive change in taste, and 69.7% had positive change in smell. As for the change in food preference, 45.45% of the participants reported eating more fruits and vegetables after you stop smoking. All survey participants realized an improvement in quality of life within two months to a year. This research, through the recorded results, reinforces similar studies in order to establish the thesis that improvements to health are numerous for those who quits smoking.

Key words: Cessation of Tobacco use. Body Change. Taste and Smell Changes.

Endereço para correspondência:

Fabiana Assmann Poll.

Universidade Santa Cruz do Sul,
Departamento de Educação Física e Saúde,
Curso de Nutrição.

Avenida Independência, 2293, Santa Cruz do Sul, RS.

CEP: 96815-900.

INTRODUÇÃO

O tabagismo é responsável por numerosos malefícios à saúde tanto aos fumantes quanto aos não fumantes. Considerado uma epidemia mundial, leva a óbito mais de cinco milhões de pessoas todos os anos. A previsão para 2030 é que este número aumente para oito milhões de mortes, caso não sejam adotadas medidas urgentes (WHO, 2002).

Embora 70% dos fumantes afirmem que gostariam de deixar de fumar, menos de 10% atingem esse objetivo. Além de que, tem havido um aumento progressivo na demanda por ações de apoio à cessação, o que coloca em evidência o papel das instituições de saúde e de seus profissionais nas ações de abordagem ao tabagista (U.S. Department Of Health and Human Services, 1996).

Devido à sua política de controle do tabagismo, referência no mundo, o Brasil reduziu em 28% o percentual de fumantes acima de 18 anos em oito anos.

Em 1989 34,8% da população acima de 18 anos eram fumantes; em 2003, o percentual observado foi de 22,4 %; em 2008, a taxa era de 18,5 %; em 2013, o percentual total de adultos fumantes foi de 14,7%, segundo dados da Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CONICQ, 2003), o tabagismo está intrinsecamente ligado à nutrição, que se mostra evidentemente relevante durante o intenso processo que é livrar-se da nicotina. Um dos malefícios causados aos tabagistas se dá no estado nutricional. A nicotina altera o sistema digestivo, provoca diminuição da contração do estômago, dificultando a digestão (UNIFESP, 2001) e altera significativamente mecanismos sensoriais, como o paladar e olfato (Neto e colaboradores, 2010).

Nos últimos anos, estudos têm sido realizados para analisar a relação de parar de fumar e o ganho de peso, mesmo que muitos deles não acham correlação significativa entre os dois fatos (Ferrara e colaboradores, 2001; Allen e colaboradores 2009).

Contudo, outras pesquisas têm demonstrado um aumento real no peso após a cessação do hábito de fumar (Burke, Hazuda e Stern, 2000; Chaney e Sheriff 2008).

Chiolero e colaboradores (2008) refere que o tabagismo tem influência nos processos

metabólicos, pois fumantes geralmente pesam em média 4 kg a menos que não fumantes; alterações essas resultantes de um aumento da taxa metabólica concomitante a uma supressão do apetite.

Os mecanismos ainda não estão bem identificados, no entanto alguns estudos realizados indicam que 70% do peso ganho, se devem ao aumento da ingestão calórica. Num estudo em particular, foi demonstrado que as mulheres aumentam o seu consumo de alimentos e bebidas em cerca de 230 calorias por dia (U.S. Department Of Health and Human Services, 1996).

Alguns mecanismos são propostos para este ganho de peso, como o aumento da atividade da lipase lipoproteica do tecido adiposo, fazendo um maior depósito de ácidos graxos neste tecido (Zappacosta e colaboradores, 1999), também o aumento do aporte calórico, diminuição da taxa metabólica e diminuição da atividade física (Zappacosta e colaboradores, 2002).

As alterações que o consumo de cigarros pode provocar na ingestão de alimentos têm sido objeto de inúmeros questionamentos, visto que alguns estudos experimentais mostram que a nicotina e a exposição à fumaça do cigarro podem levar à perda de peso e a diminuição do consumo alimentar (Lemos-Santos, Gonçalves-Silva e Botelho, 2000).

Estudos relacionados com humanos reforçam as situações observadas nos estudos com animais. As modificações nos níveis de substâncias reguladoras afetam o consumo alimentar e a parada de fumar cria nos abstêmios a necessidade de uma compensação psicológica, ocasionando o aumento da ingestão de alimentos e, conseqüentemente, um ganho de peso corpóreo (Lemos-Santos, Gonçalves-Silva e Botelho, 2000).

Para tanto, o objetivo do estudo foi verificar as alterações nos mecanismos sensoriais, no padrão alimentar e corporal de ex-tabagistas adultos e a sua percepção da influência desses aspectos na qualidade de vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo possui delineamento transversal, caracteriza-se por ser de natureza quali-quantitativa, de caráter observacional.

Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) sob o parecer número 39327514.1.0000.5343.

O público-alvo da pesquisa foi constituído de adultos de ambos os sexos, ex-tabagistas, alfabetizados, que frequentaram a Unidade Básica de Saúde do município de Herveiras-RS, que aceitaram através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) participar da pesquisa durante os meses de fevereiro e março de 2015. O processo de amostragem foi por conveniência.

O instrumento utilizado foi um questionário confeccionado pelas pesquisadoras e foi aplicado em forma de entrevista agendada com os participantes. Esse incluiu questões abertas sobre:

- Dados relacionados ao tabagismo: há quanto tempo parou de fumar; se usou algum produto farmacêutico durante o processo; durante quantos anos fumou; se conseguiu parar de fumar na 1ª tentativa; se não, quantas vezes foram; qual a maior diferença no seu dia a dia que sentiu ao parar de fumar.
- Dados relacionados aos mecanismos sensoriais: se notou diferença no seu paladar (gostos, sabor) ao consumir alimentos desde que parou de fumar; se notou diferença no seu olfato (cheiro, odores) ao consumir alimentos desde que parou de fumar.
- Dados sobre alterações no padrão alimentar: se ingere mais líquido depois que parou de fumar/Se sim, qual (is); se mudou alguma preferência alimentar (tipos de alimentos que passou a consumir mais) após parar de fumar; se acha que sua dentição foi prejudicada pelo cigarro; se sua deglutição ou digestão foi prejudicada pelo cigarro (refluxo, úlcera).
- Dados sobre alteração corporal: quando parou de fumar seu peso se alterou/se sim, quanto em Kg para mais ou menos/você considera isso positivo.
- Dados sobre qualidade de vida: se parou de tomar alguma medicação depois que parou de fumar; se acha que sua qualidade de vida melhorou depois que parou de fumar/Se sim, percebeu isso logo assim que parou de fumar ou levou mais tempo.

Além dessas informações, questionou-se o peso atual e a estatura dos participantes, para identificação do estado nutricional atual, através do índice de massa corporal (IMC) segundo a WHO (1998) para adultos e Lipschitz (1994) para idosos.

A análise dos dados foi realizada no Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS®) versão 20.0. Realizou-se uma análise descritiva, no qual se verificou a média e desvio-padrão das variáveis estudadas, ganho de peso, relação entre tempo que parou de fumar e aumento de peso, média de aumento de peso, tempo que fumou relacionado com aspectos sensoriais. Para comparação entre os grupos foi utilizado o teste t de Student para amostras pareadas, ou o teste U Mann-Whitney para amostras não pareadas. O nível de significância utilizado foi $p < 0,05$.

RESULTADO

A amostra foi constituída por 33 indivíduos (23 adultos e 10 idosos) com idade média de 52,76 anos, sendo que 51,5% (n=17) são do sexo feminino.

O estado nutricional dos participantes adultos, segundo o IMC foi de eutrofia para quatro participantes (17%), de sobrepeso para 12 (52%), seguido de obesidade grau I (n=3; 13%), obesidade grau II (n=2; 8%) e obesidade grau III (n=3; 13%). Os idosos se dividiram 60% (n=6) em eutrofia e 40% (n=4) em excesso de peso.

O tempo médio do hábito de fumar foi de $25,79 \pm 11,83$ anos, e o tempo médio de cessação desse hábito foi $7,85 \pm 7,98$ anos (Tabela 1).

Sendo que, 48% dos entrevistados pararam de fumar na primeira tentativa e 15% (n=5) fizeram uso produtos farmacêuticos para auxiliar neste processo.

O peso médio adquirido pelos ex-tabagistas foi de $11,67 \pm 8,29$ Kg, dentre estes 9% (n=3) acharam positivo o ganho de peso, devido à magreza anterior.

Pode-se observar que a mudança de paladar e olfato relacionada ao tempo de cessação do tabaco, foi significativa estatisticamente, sendo que essas alterações foram mais percebidas por aqueles que pararam de fumar a aproximadamente 8 anos (Figura 1).

Na figura 2 pode-se verificar a relação do ganho de peso com mudança nos aspectos sensoriais. Visualiza-se mudança no paladar relacionada ao aumento de peso, ao mesmo

tempo em que para alteração do olfato, não houve a mesma resposta relacionada ao peso, sendo ambas sem significância estatística.

Tabela 1 - Dados relacionados ao tempo, cessação do fumo, mudanças corpóreas e sensoriais ao parar de fumar.

Mudança no paladar	Frequência	Percentual (%)
Sim	26	78,8
Não	7	21,2
Total	33	100,0
Mudança no olfato	Frequência	Percentual (%)
Sim	23	69,7
Não	10	30,3
Total	33	100,0
Tempo que parou de fumar	Frequência	Percentual (%)
Até 10 anos	25	75,8
11-20 anos	6	18,2
21 ou mais anos	2	6,1
Total	33	100,0
Tempo de fumo	Frequência	Percentual (%)
Até 10 anos	4	12,1
11-20 anos	10	30,3
21-30 anos	6	18,2
31 anos ou mais	13	39,4
Total	33	100,0
Peso adquirido	Frequência	Percentual (%)
Não engordaram	6	18,2
Até 10 kg	14	42,4
11-20 kg	12	36,4
21 ou mais kg	1	3,0
Total	33	100,0

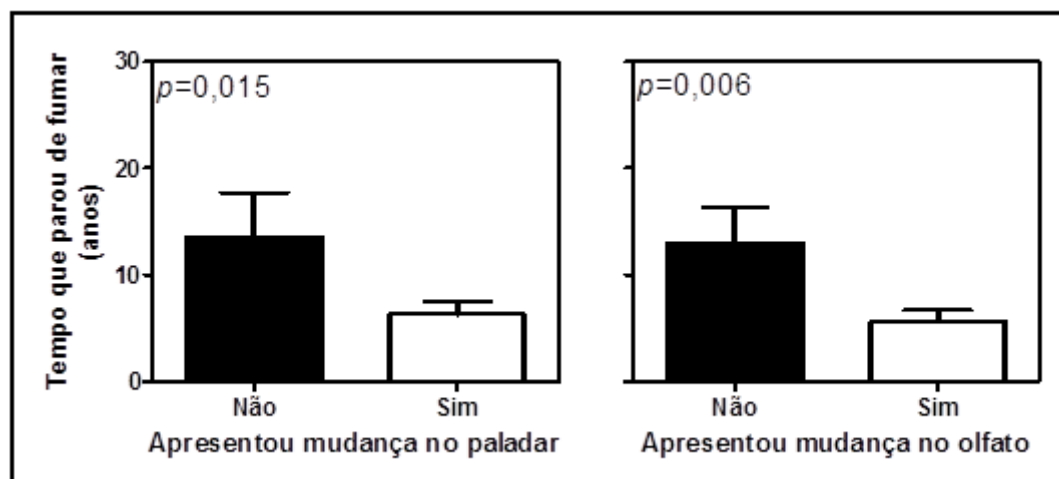


Figura 1 - Tempo que parou de fumar de acordo com mudança no paladar e no olfato. Teste *t Student* e nível de significância $p < 0,05$.

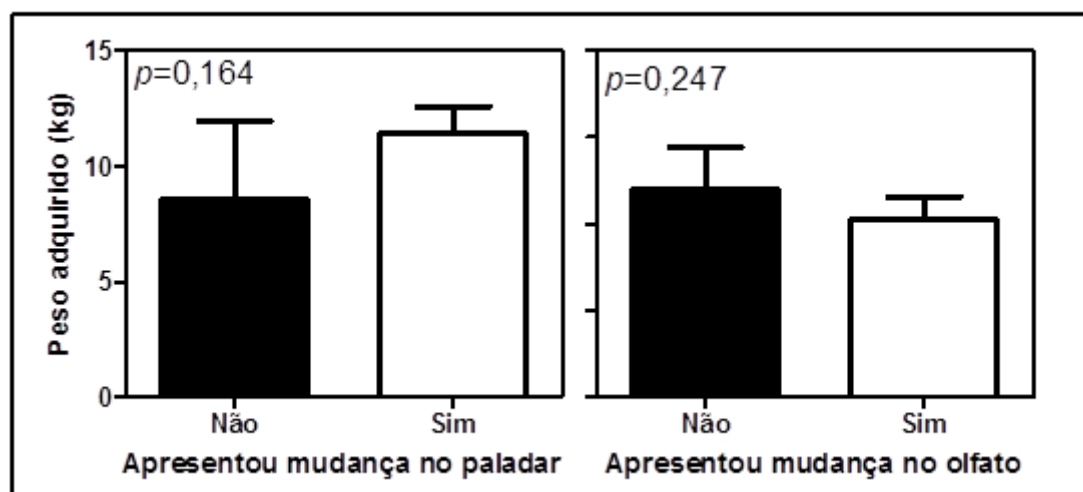


Figura 2 - Peso adquirido de acordo com mudança no paladar e no olfato. Teste *t Student* e nível de significância $p < 0,05$.

Diante da questão relacionada à maior diferença no seu dia a dia, obtiveram-se respostas quanto ao favorecimento da saúde cardiorrespiratória: melhora na respiração foi citada por 45% ($n=15$) dos participantes, melhora na disposição foi referida por 15% ($n=5$), disposição para esportes por 9% ($n=3$), regulação dos batimentos cardíacos por 3% ($n=1$) e diminuição da tosse constatada por 3% ($n=1$).

Nos fatores ligados à alimentação e nutrição as maiores diferenças foram mudanças na preferência alimentar por frutas/verduras, citada por 45,45% ($n=15$) dos entrevistados e a maior preferência para doces por 21,21% ($n=7$). Houve também aumento na ingestão de líquidos por 69% ($n=23$) através de água e sucos naturais.

A melhora no sabor dos alimentos é fator que pode contribuir para o aumento de peso, pois 63% ($n=21$) relataram sentir sabor mais acentuado nos alimentos. O aumento do apetite foi observado por 24% ($n=8$) e a aquisição de hábitos mais saudáveis por 12% ($n=4$). Cinco participantes (15%) apontaram aumento na ingestão de álcool após parar de fumar.

A dentição prejudicada pelo cigarro foi referida por 81% ($n=28$) dos entrevistados e 60% ($n=20$) referiu ter problemas de deglutição, enquanto fumava.

Com relação à qualidade de vida, todos os participantes da pesquisa perceberam uma melhora, num tempo mínimo

de dois meses e máximo de um ano. Esta melhora na qualidade de vida foi percebida em menos tempo por 66% ($n=22$) dos entrevistados e em mais tempo por 33% ($n=11$) entrevistados. Sete (21%) pararam de tomar alguma medicação após parar de fumar, os medicamentos mais citados foram antiácidos, analgésicos e xaropes.

DISCUSSÃO

Entende-se que a maioria dos indivíduos demonstram mudanças em seus hábitos devido à ansiedade originada pela abstinência do cigarro, que envolve mudanças alimentares, metabólicas, psíquicas e sociais (Novello, 2000).

Muitas vezes, o abandono de vícios ou maus hábitos pode também induzir a efeitos negativos, como obesidade e consumo de bebida alcoólica, comprovando que as mudanças psíquicas e comportamentais realmente ocorrem neste caso.

O aumento de peso pode ter contribuído para o estado nutricional atual, pois o sobrepeso e a obesidade estão prevalentes na amostra estudada. Na pesquisa pode-se afirmar um real aumento de peso após parar de fumar, assim como o estudo demonstrado por Burke, Hazuda e Stern (2000).

O ganho de peso é uma das consequências marcantes e decorrentes na interrupção do hábito de fumar, considerando

que ocorre um aumento da ingestão alimentar, principalmente nos primeiros 60 dias de abstinência do cigarro (Moffatt e Owens, 1991 apud Lemos-Santos, Gonçalves-Silva e Botelho, 2000), bem como uma substituição do cigarro por alimentos calóricos. Alguns indivíduos pré-dispostos acabam se tornando obesos ao largarem o vício (OPAS, 2013).

Outra característica é a tendência do organismo de um ex-tabagista em aumentar o armazenamento de gordura corporal, e conseqüente retardamento do metabolismo, quando a nicotina desaparece da dieta, uma vez que, esta, tal como a cafeína, tem a capacidade de aumentar a taxa metabólica. (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Segundo Klein, Corwin e Ceballos (2004) e Pomerleau e colaboradores (2000) parar de fumar resulta em aumento de peso corporal tanto em homens como em mulheres e mais de 75% dos fumantes adquiram peso ao tornarem-se abstinentes.

Um estudo norte americano mostrou que o ganho de peso atribuído ao ato de parar de fumar foi de 2,8 kg em homens e 3,8 kg em mulheres (Williamson, 1991), dados não confirmados nesta pesquisa que identificou 11,67Kg como média de aumento de peso.

No caso de abstinência da nicotina há uma tendência para o sobrepeso e para obesidade, no entanto, esta pesquisa constatou uma melhora na disposição para prática de esportes, podendo facilitar o retorno ao peso saudável em um determinado tempo. Entretanto, há necessidade de motivação e orientação para uma mudança de hábitos mais efetiva que possa repercutir na redução de peso.

Um efeito positivo da cessação do tabaco nestes participantes foi que 45,45% deles mudaram a preferência alimentar para frutas e verduras depois de parar de fumar, e 69% aumentaram a ingestão de água e sucos naturais, melhorando a qualidade da alimentação.

A importância do paladar reside no fato de que ele permite a um indivíduo selecionar substâncias específicas de acordo com os seus desejos. Sabe-se que a gustação é, sobretudo, uma função dos corpúsculos gustativos da boca, mas é experiência comum, que o sentido do olfato contribui fortemente para a percepção do gosto. A olfação, mais ainda que a gustação tem a qualidade afetiva

de ser agradável ou desagradável, por isso é, provavelmente, mais importante do que a gustação para a seleção de alimentos (Hungria, 2000).

Observando que o ganho de peso após a cessação do tabagismo pode ser um obstáculo na luta contra o fumo, e que os estudos sobre este tema são poucos e controversos, recomenda-se novos estudos mais detalhados sobre associação entre ganho de peso, alterações sensoriais e abandono de vícios.

CONCLUSÃO

Constataram-se alterações sensoriais com a cessação do fumo, mais de paladar do que de olfato. Houve mudança de peso corporal, sendo que para a maioria, no sentido de aumento de peso.

A preferência por frutas e verduras e aumento na ingestão hídrica foram citadas como mudanças positivas na alimentação, apesar de ocorrer também esse aumento para alimentos doces. A percepção de melhora na qualidade de vida foi relatada por todos os ex-tabagistas.

Ressalta-se a necessidade de novos estudos que relacionem o tabagismo e o consumo alimentar levando em consideração fatores psicológicos.

Tais dados podem contribuir e servir de fonte de informação para estudos posteriores que relacione: a conscientização e a melhora na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- 1-Allen, S. S.; Allen, A. M.; Mooney, M.; Bade, T. Short-term weight gain by menstrual phase following smoking cessation in women. *Eat Behav.* Vol. 10. Núm. 1. p.52-55. 2009.
- 2-Burke, B.; Hazuda, M. P.; Stern, M. P. Rising trend in obesity in Mexican Americans and non-Hispanic whites: is it due to cigarette smoking cessation? *Int J Obes Relat Metab Disord.* Vol. 24. Num. 12. p.1689-1694. 2000.
- 3-Chiolero, A.; e colaboradores. Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance. *Am J Clin Nut.* Vol. 87. p.801-809. 2008.

4-CONICQ. Comissão Nacional para Implementação da Convenção-quadro para o Controle do Tabaco. 2003.

5-Ferrara, C. M.; Kumar, M.; Nicklas, B.; McCrone, S.; Goldberg, A. P. Weight gain and adipose tissue metabolism after smoking cessation in women. *Int J Obes Relat Metab Disord*. Vol. 25. Núm. 9. p.1322-1326. 2001.

6-Hungria, H. *Otorrinolaringologia*. 8ª edição. Guanabara Koogan. 2000.

7-Klein, L. C.; Corwin, E. J.; Ceballos, R. M. Leptin, hunger, and body weight: Influence of gender, tobacco smoking, and smoking abstinence. *Addict Behav*. Vol. 29. Núm. 5. p.921-927. 2004.

8-Lemos-Santos, M. G.; Gonçalves-Silva, R. M. V.; Botelho, C. Tabagismo, composição corporal, distribuição da adiposidade e ingestão alimentar em fumantes, não - fumantes e ex - fumantes. *A Folha Médica*. Vol. 119. Núm. 3. p.23-31. 2000.

9-Lipschitz, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. *Prim Care*. Vol. 21. Núm. 1. p.55-67. 1994.

10-OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde. Cartilha sobre Doenças Crônicas Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. 2013.

11-Neto, F. X. P.; Targino, M. N.; Peixoto, V. S.; Alcântara, F. B.; Jesus, C. C.; Araújo, D. C.; e colaboradores. Anormalidades sensoriais: olfato e paladar. *Arq Int Otorrinolaringol*. Vol. 15. Núm. 3. p.350-358. 2010.

12-Novello, M. B.; Novello L. B. Relação entre a parada do hábito de fumar e a mudança de peso. *Arquivos catarinenses de Medicina*. Vol. 29. Núm. 1-4. p.3. 2000.

13-Pomerleau, C. S.; Pomerleau, O. F.; Namenek, R. J.; Mehlinger, A. M. Short-term weight gain in abstaining women smokers. *J Subst Abuse Treat*. Vol. 18. Núm. 4. p.339-342. 2000.

14-UNIFESP. Centro Brasileiro de Informação sobre Drogas Psicotrópicas. São Paulo. 2001.

15-U.S. Department Of Health And Human Services. Smoking Cessation. Special Populations and Topics. Rockville: Ahcpr, 1996. N.5. P.6769. In: Azevedo, R. C. S.; Higa, C. M. H.; Assumpção, I. S. A.; Frazatto, C. R. G.; Fernandes, R. F.; Goulart, W.; Botega, N. J.; Boscolo, M. M.; Sartori, R. M. Grupo terapêutico para tabagistas: resultados após seguimento de dois anos. Campinas, SP. UNICAMP. 2009.

16-Williamson, D. F. Smoking cessation and severity of weight gain in a national cohort. *N Engl J Med*. Vol. 324. p.739-745. 1991.

17-World Health Organization Obesity. Preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation. Geneva, World Health Organization. Technical Report Series, 894. 1998.

18-World Health Organization. Reducing risks, promotion healthy life: the world health report 2002 [online]. Geneva (ch): world health organization; 2002 [cited 2012 jul 03]. Disponível em: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf. Acesso em: 7/10/2014.

19-Zappacosta, B.; Persichilli, S.; De Sole, P.; Mordente, A.; Giardina, B. Effect of smoking one cigarette on antioxidant metabolites in the saliva of healthy smokers. *Arch Oral Biol*. Vol. 44. Núm. 6. p.485-488. 1999.

20-Zappacosta, B.; Persichilli, S.; Mordente, A.; Minucci, A.; Lazzaro, D.; Meucci, E.; e colaboradores. Inhibition of salivary enzymes by cigarette smoke and the protective role of glutathione. *Hum Exp Toxicol*. Vol. 21. Núm. 1. p.7-11. 2002.

Recebido para publicação em 20/01/2016
 Aceito em 20/02/2016