Más actividades físicas, menos adolescentes fumadores

Las personas que hacen ejercicio físico en la adolescencia tienen menos probabilidades de convertirse en fumadores que los adolescentes que no realizan actividades físicas, según una nueva investigación de un equipo de investigadores finlandeses y estadounidenses.

El trabajo, financiado en parte por la UE, se ha publicado en la revista Addiction.

Se sabe desde hace tiempo que es menos probable que fumen las personas que realizan ejercicio físico de manera regular que aquellos que son relativamente inactivos. La mayoría de la gente atribuye este hecho a la familia, y sostiene que los niños cuyos padres les animan a hacer ejercicio físico tienen más probabilidades de adoptar un estilo de vida saludable.

En este estudio reciente, los científicos observaron a casi 2.000 parejas de mellizos, y les preguntaron sobre los niveles de ejercicio y el hábito de fumar al final de su adolescencia y luego entre los 20 y los 25 años. Hallaron que los adolescentes físicamente inactivos tenían cinco veces más probabilidades de ser fumadores a la edad de 24 años que los adolescentes físicamente activos.

Para probar si las diferencias podrían deberse a la educación familiar, los científicos compararon seguidamente a mellizos que presentaban niveles diferentes de actividad durante la adolescencia. Descubrieron que era más probable que comenzaran a fumar los mellizos físicamente inactivos que sus hermanos y hermanas físicamente activos.

Dado que los mellizos reciben la misma educación familiar, la diferencia no puede atribuirse a que sean distintas las circunstancias familiares, apuntan los investigadores. «La actividad física continua parece ser un factor causal importante por lo que se refiere a la elección y el mantenimiento de una conducta no fumadora», afirman.

Los científicos explican una serie de mecanismos por los que la actividad física podría influir en el hábito de fumar. Una idea es que los niños activos físicamente pueden desear mejorar y mantener su forma física y saben que fumar entorpecería el logro de este objetivo. Además, es probable que estos jóvenes busquen amigos que tengan intereses similares.

Se sabe también que el ejercicio tiene un efecto positivo sobre otros factores que protegen contra el tabaco, como la percepción de la capacidad propia para lograr lo que uno se propone y la autoestima, indican los científicos. Finalmente, destacan otra investigación que indica que fumar y hacer ejercicio podrían estimular las mismas partes del sistema nervioso central.

En un artículo relacionado con este tema, Paul Aveyard, de la Universidad de Birmingham, y Michael Ussher, de la Universidad de Londres, acogen con agrado estos nuevos hallazgos y piden que se lleven a cabo pruebas para comprobar su utilidad para disuadir a los jóvenes de fumar tabaco.

«Dado lo convincente de estos hallazgos, opinamos que hay buenos motivos para llevar a cabo pruebas para examinar si la actividad física reduce la posibilidad de que los adolescentes y los adultos jóvenes comiencen a fumar», apuntan los autores. «Estos estudios deberán identificar y reclutar activamente a quienes sean más susceptibles de comenzar a fumar, como a personas sedentarias, a que padecen trastornos del ánimo y a quienes ya experimentan con sustancias adictivas.»

La financiación comunitaria para este estudio provino del proyecto GenomEUtwin del Quinto Programa Marco.

Para obtener más información, visite:

http://www.addictionjournal.org/