

---

## Las adolescentes a dieta son más propensas a volverse fumadoras

Las adolescentes que empiezan a hacer dieta son casi dos veces más proclives a comenzar también a fumar regularmente, comparadas con las jóvenes que no limitan su alimentación.

En tanto, entre los adolescentes varones, aquellos que se ponen a dieta pero no cumplen con ella son los que corren más riesgo de iniciarse en el tabaquismo.

Estos son los resultados obtenidos por el equipo de la doctora Mildred M. Maldonado-Molina, de la University of Florida, en Gainesville, que analizó las relaciones entre la dieta y el tabaquismo.

El objetivo era ver si el deseo de perder peso jugaría un rol clave en la decisión de comenzar a fumar.

Los investigadores emplearon datos del Estudio Longitudinal Nacional de Salud Adolescente, una investigación de las conductas relacionadas con la salud en niñas y niños de séptimo a décimo segundo grado que se realiza en escuelas de Estados Unidos.

La información recolectada desde 1994 hasta 1996 entre casi 7.800 adolescentes mostró que el 55 por ciento de las chicas hacían dieta y, de ellas, el 35 por ciento la llevaba a cabo de manera consistente. No obstante, menos del 21 por ciento de las adolescentes tenían sobrepeso.

En cambio, más varones estaban excedidos de peso, pero sólo alrededor de un cuarto hacía dieta y solamente el 12 por ciento era constante con ella, informaron los investigadores en American Journal of Health Promotion.

Las adolescentes que comenzaron a realizar dieta durante el período del estudio eran aproximadamente 1,9 veces más propensas que aquellas que no limitaban su alimentación a comenzar a fumar regularmente, indicaron los investigadores.

Entre los jóvenes, los que empezaron pero dejaron una dieta eran 1,7 veces más propensos a iniciarse en el tabaquismo, comparados con los varones que no hacían dieta.

---

Además, tanto entre las niñas como los niños, los que tenían cigarrillos disponibles en sus casas (casi el 27 por ciento en general) corrían mayor riesgo de comenzar a fumar regularmente, manifestó el equipo.

En general, según los investigadores, hacer dieta no parece asociarse con empezar a fumar, pero las adolescentes mujeres que comienzan una parecen tener más riesgo de iniciarse en el tabaquismo.