

## Cada cigarrillo reduce 20 minutos la esperanza de vida, el doble de lo que se había calculado, según un estudio

- La investigación ha utilizado dos grandes bases de datos británicas, que han seguido a hombres y mujeres durante décadas, y la conclusión es que cada paquete de **tabaco** resta un promedio de casi siete horas de vida



Una mujer fuma un cigarrillo.

tabaco, tabaquismo, salud

<https://www.laopiniondemalaga.es/sociedad/2024/12/30/cigarrillo-reduce-20-minutos-esperanza-vida-1130136...>

Patricia Martín

Lunes, 30 diciembre 2024

El **daño que provoca el tabaco** se ha calculado de múltiples formas a escala mundial. Utilizando diferentes métricas, estimando los riesgos absolutos, los cocientes de probabilidades, etc. Pero investigadores de la University College de Londres (UCL) han buscado ahora una manera clara, impactante y directa de demostrar el grave perjuicio que causa, calculando la **pérdida de minutos y años de vida** que provoca cada cigarrillo consumido.

Y la conclusión es que acorta la vida incluso más de lo que se pensaba. **Cada cigarrillo resta 20 minutos de vida**, por lo que un paquete con 20 cigarrillos puede acortar la esperanza de vida casi siete horas.

Para llegar a esta conclusión, se han utilizado dos grandes bases de datos sanitarias británicas, que han seguido a hombres y mujeres durante décadas. En el año 2000, la British Medical Journal (BMJ) ya publicó una estimación que indicaba que cada cigarrillo fumado en Gran Bretaña acorta la vida de un fumador un promedio de 11 minutos. Pero ahora, con datos más sólidos y actualizados, un equipo liderado por la doctora Sarah Jackson, del grupo de investigación sobre **alcohol** y **tabaco** de la University College de Londres, ha concluido que **el daño es casi el doble**: unos 20 minutos en total.

En concreto, **17 minutos en hombres y 22 minutos en mujeres** . Ante ello, el estudio calcula que una persona que fue 10 cigarrillos al día y deje de fumar este 1 de enero, podría evitar la pérdida de un día completo de vida el 8 de enero, una semana de vida el 20 de febrero y un mes el 5 de agosto. Al final de año, podría haber evitado la pérdida de 50 días de vida.

Además, muchos fumadores piensan que el **tabaco** les resta años del final de sus días, cuando no tienes mucha salud e independencia. Pero la investigación avisa de que fumar **afecta principalmente a la etapa intermedia de la vida** , donde normalmente se goza de buena salud, en lugar de acortar el periodo final, marcado por las **enfermedades crónicas y las discapacidades** . Por ello, "un fumador de 60 años normalmente tendrá el perfil de un no fumador de 70 años", avisan los especialistas.

El trabajo reconoce que las conclusiones ofrecen promedios para toda la población y todas las edades. Es evidente que algunos fumadores viven muchos años y de manera saludable, mientras que otros sufren enfermedades asociadas al tabaquismo y mueren de forma brusca a los 40 años. La diferencia, avisan, se basa en los diferentes patrones asociados al tabaquismo, como el tipo de **tabaco** que se consume, el número de bocanadas, la profundidad con la que se inhala el humo y la susceptibilidad individual a las sustancias tóxicas.

No obstante, los autores subrayan que la evidencia científica indica que no existe un nivel seguro de consumo y se requiere el abandono total para lograr beneficios para la salud. " **Dejar de fumar a cualquier edad es beneficioso** , pero cuanto antes se bajen los fumadores de la escalera mecánica de la muerte, más largas y saludables pueden esperar que sean sus vidas", concluyen los investigadores.