

La ciencia reve cuál es la peor edad para empezar a fumar

- Las personas fumadoras que empiezan antes de esta franja etaria se vuelven aún más adictas y les cuesta mucho más dejarlo que las que comienzan después



Tabaquismo Salud Adolescencia

https://www.larazon.es/salud/ciencia-reve-cual-peor-edad-empezar-fumar_2023082864ec661d9598e30001993f...

Laura Cano Liébana

Lunes, 28 agosto 2023

Los científicos se han puesto en pie de guerra contra el **tabaco**. En la mayoría de los países de la Unión Europea, la edad mínima permitida para comprar este producto está fijada en los 18 años. Sin embargo, un equipo de investigadores reunido en el Congreso anual de la Sociedad Europea de Cardiología, que celebra hasta hoy en Ámsterdam (Países Bajos), ha alertado de que es necesario subir el **límite legal para comprar cigarrillos** al menos cuatro años más.

Los protagonistas de esta reclamación a nivel europeo son un equipo de científicos del Centro Médico de la ciudad de Kioto, en Japón. Su advertencia se dirige a los gobiernos de todo el mundo, y se produce después de haber llevado a cabo **un nuevo estudio** en el que participaron 1.382 fumadores de un amplio espectro de edades. Sus resultados **revelan cuál es la peor edad para fumar**, pero también traza una nueva estrategia para intentar frenar este grave problema de salud pública: prohibir su venta a menores de 22 años o más.

El trabajo de los investigadores japoneses pone de relieve que **el tabaco mata hasta a la mitad de sus consumidores**. En cuanto a las edades, añade que los fumadores menores de 50 años tienen un riesgo cinco veces mayor de desarrollar enfermedades cardiovasculares en comparación con sus compañeros no fumadores.

Asimismo, destacan que aunque la edad legal para comprar **tabaco** es de 18 años en muchos países, en algunas naciones no hay restricciones de edad. Por lo general, se calcula que casi 9 de cada 10 adultos que fuman cigarrillos a diario **lo hacen por primera vez a los 18 años**, y que el 99% lo hace

por primera vez a los 26 años. En España, los médicos abogan por prohibir fumar en las calles de Madrid en 2027.

Si empezaste temprano a fumar, tienes un 30% menos de probabilidades de abandonar el hábito

El nuevo estudio examinó la **relación entre la edad de inicio del tabaquismo, la dependencia** de la nicotina y el abandono del hábito tabáquico. Las personas que participaron eran fumadoras y todas habían acudido a una clínica para dejar de fumar en Japón.

Los participantes completaron el test de Fagerström para la dependencia de la nicotina, en el que se formulan preguntas como "¿cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?" o si les resulta difícil abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido. Las puntuaciones de cada respuesta se sumaron para obtener una suma total que indicó el **nivel de adicción al tabaco**.

Los participantes se dividieron en **dos grupos en función de la edad a la que empezaron a fumar**: menos de 20 años y 20 años o más. A continuación, se midió el monóxido de carbono en el aliento para indicar el número de cigarrillos fumados en las últimas 24 horas. Se consideró que se había dejado de fumar cuando no se había fumado **tabaco** en los últimos siete días y el nivel de monóxido de carbono exhalado era inferior a 7 ppm.

Los investigadores analizaron la relación entre la dependencia de la nicotina y el éxito en el abandono del tabaquismo en función de la edad a la que los participantes empezaron a fumar. Descubrieron que la edad media en el momento de acudir **por primera vez a la clínica para dejar de fumar era de 58 años**. De los más de 1.300 voluntarios, alrededor de 556 fumadores empezaron a fumar antes de los 20 años, mientras que 826 fumadores tenían 20 años o más.

¿Los resultados? **Los que empezaron antes declararon fumar un mayor número** de cigarrillos al día (25) en comparación con el otro grupo, que fumaba una media de 22 cigarrillos al día. Los que empezaron pronto también tenían niveles respiratorios de monóxido de carbono más altos que los que empezaron tarde (19 frente a 16,5 ppm, respectivamente) y puntuaciones más altas (7,4 frente a 6,3, respectivamente) en el test de Fagerström. Esto es: eran más adictos.

Menos de la mitad de los que empezaron pronto (46%) consiguieron dejar de fumar, en comparación con **el 56% de los que empezaron tarde**. Así, los que empezaron pronto tenían un 30% menos de probabilidades de abandonar el hábito con éxito que los que empezaron tarde.

Además, los participantes se dividieron en cuatro grupos según la edad a la que empezaron a fumar: 17 años o menos, 18 a 19, 20 a 21 y 22 o más. En los cuatro grupos, las puntuaciones en el test fueron de 7,5, 7,2, 6,7 y 6,0, respectivamente, lo que demuestra que **los que empezaron a fumar con 22 años o más eran aún menos dependientes** de la nicotina.

"Nuestros resultados demuestran que **empezar a fumar pronto está relacionado con una mayor dependencia** de la nicotina, incluso en la edad adulta joven. El estudio indica que aumentar la edad legal para comprar **tabaco** a 22 años o más podría reducir el número de personas adictas a la nicotina y con riesgo de sufrir consecuencias adversas para la salud", apunta el autor del estudio, el

doctor Koji Hasegawa, del Centro Médico de Kioto de la Organización Nacional de Hospitales de Kioto.