

志野医師からのひと言:たばこと肥満

昔から「タバコを止めたら太る(=やせるためにタバコを吸う)」といわれたりしましたが根拠はないそうです。あえて理由を考えると、禁煙によって味覚や食欲が正常化し、食べ物がおいしく感じられ、また口さみしいので間食も増えて、結果体重が増えるということかも知れません。

ある統計によるとタバコを吸う人の方が吸わない人よりも肥満が多いようです。喫煙者は健康意識が低く、栄養の過剰摂取、運動不足で太りやすいからという厳しい見立てです。さらに子供にも影響があつて、肥満児の両親は非肥満児の両親よりも喫煙率が高いようで、ここでも健康に対する関心の差ではないかといわれています。

さらにタバコに含まれる有害物質の影響で血糖が上がりやすくなったり、脂肪の分解が妨げられたりしてメタボになりやすいとも言われています。メタボでタバコを吸うと、動脈硬化が速く進行しさらに危険です。

タバコの健康への害はたくさんありますが、メタボ対策としても禁煙は必要と言えます。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

