

# El momento en el que se fuma el primer cigarrillo sí importa

- No es lo mismo fumar a los cinco que a los 60 minutos después de despertarse

09/12/2009 LAURA TARDÓN. Elmundo.es

MADRID.- ¿Cuántos minutos pasan desde que se levanta hasta que se fuma su primer cigarrillo? Un grupo de científicos afirma que no es lo mismo encenderlo a los cinco que a los 60 minutos. Según los resultados de su estudio, publicado en ['Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention'](#), los niveles de nicotina que se ingieren en el primer caso son el doble que si se espera un poco para darse a este hábito.

El trabajo muestra que el consumo de tabaco en los primeros cinco minutos del día incrementa la nicotina en sangre hasta los 437 nanogramos por mililitro (ng/mL); entre los seis y los 30 minutos, 352 ng/mL; y después de una hora, 215 ng/mL.

Los investigadores observaron que las "personas que consumían tabaco durante los 30 primeros minutos del día y **que fumaban 10 cigarrillos diarios** tenían mayores niveles de nicotina que aquellos que consumían 20 y empezaban a partir de la primera media hora". Así lo explica el principal autor del trabajo, Joshua Muscat, profesor del Colegio de Medicina de la Universidad Penn State (Pensilvania).

Con este estudio, confirman los científicos en su artículo, "demostramos que **no sólo el número de cigarrillos** que se consumen al día está relacionado con los niveles de nicotina, también influye el tiempo que pasa desde que uno se despierta hasta que se fuma el primer cigarro".

El hallazgo es importante porque, tal y como señalan los investigadores, "teniendo en cuenta la asociación entre nicotina y el **riesgo de sufrir cáncer de pulmón**, las personas que fuman poco tiempo después de levantarse son más susceptibles a padecerlo, por lo que este indicador es especialmente relevante a la hora de diseñar un plan de intervención".

"Hoy en día, es uno de los parámetros que los terapeutas tienen en cuenta para determinar el tratamiento más eficaz **para evitar posibles fracasos en el abandono del tabaco**", argumenta María Ángeles Planchuelo, presidenta del Comité Nacional de Prevención al Tabaquismo, quien además puntualiza que "también se consideran otros como cuántos cigarrillos se consumen diariamente, dónde..." Junto con las características biológicas de cada individuo, ayudan a hacer una historia completa del fumador, fundamental para realizar el tratamiento individualizado.

## La investigación

Para llegar a las anteriores conclusiones, los investigadores midieron los niveles de nicotina en sangre y en la orina de un total de **252 personas que fumaban, al menos, cinco cigarrillos al día** durante un mínimo de dos años. Las medidas entre los sujetos

que consumían una media de 20 cigarros diarios oscilaron entre los 16 y los 1.180 nanogramos por mililitro.

Entre los participantes se distinguieron dos grupos: de baja y alta adicción. Los primeros no fumaban más de 20 cigarrillos y **esperaban a encender el primero a partir de los 30 minutos** de despertarse. Los segundos consumían tabaco antes de la primera media hora, independientemente de los cigarros consumidos.

En el incremento de los niveles de nicotina que se produce con el primer cigarro de la mañana hay un elemento que desempeña su particular papel. Según María Ángeles Planchuelo, "normalmente, por la noche no se fuma y las medidas de nicotina bajan. Por esta razón, **con los primeros cigarros se produce el mayor pico del día**, que después se mantendrá o no según lo que se fume".

Aunque los expertos admiten que aún son necesarios más estudios que confirmen sus hallazgos, insisten en que el momento en el que se fuma el primer cigarro **podría ser un importante factor de riesgo** del cáncer de pulmón y, por ello, debería considerarse en los programas para dejar de fumar.