

## **Salud. Dejar el tabaco puede resultar igual de contagioso que empezar a fumar.** - 25/05/2008

Un estudio de un equipo de científicos de la Universidad de Harvard y California ha revelado que no sólo empezar a fumar puede ser fruto del contagio dentro del grupo de amigos, sino también dejarlo. Así lo han comprobado tras estudiar costumbres y hábitos de un numeroso grupo de personas durante más de 30 años, tras lo que han llegado a la conclusión de que dejar el tabaco también es contagioso.

Si fumar es un hábito social, dejar de hacerlo, también. O al menos eso es lo que aseguran Nicholas Christakis, del Harvard Medical School, y James Fowler, de la Universidad de California, tras llevar a cabo un estudio basado en el análisis de 5.000 personas durante 32 años. En este tiempo, han estudiado las relaciones entre los sujetos, de los que muchos eran familia, amigos o, simplemente, mantenían una relación laboral.

Entre todos ellos había tanto fumadores como no fumadores, por lo que los responsables del estudio seguían de cerca el número de cigarrillos que cada persona fumaba al día, pero lo que más les llamó la atención fueron las relaciones que se establecían entre ellos. Así, cuando todo comenzó, en 1971, había paridad entre fumadores y no fumadores, pero en 2000 los no fumadores ya superaban a los fumadores en todos los grupos de edad e, incluso, estos últimos se encontraban algo excluidos por parte de los primeros.

Esta marginalización refleja cómo el fumar ha dejado de ser un hábito que haga atractivas o deseables a las personas fumadores, sino más bien todo lo contrario, según explicó Christakis en declaraciones a Time.com, recogidas por otr/press. Pero además, "esto demuestra que nuestros comportamientos de salud no sólo están influidos por nuestros amigos más cercanos sino también por el resto de la gente", apuntó.

De esta forma, los responsables del estudio llegaron a la conclusión de que cuando una persona deja de fumar, sus amigos o familiares más cercanos pierden un 36% las ganas de seguir siendo fumadores. No obstante, la influencia no ocurre tan sólo entre círculos íntimos, ya que en el estudio realizado había personas que ni siquiera se conocían y la influencia también existía.

En este caso, aunque menor, los fumadores que pasaban tiempo junto a personas que habían decidido dejar su hábito perdían un 20% las ganas de mantener su adicción al tabaco, a pesar de no considerarse amigos entre ellos.

La explicación a todo ello, según Christakis, puede ser que la gente siempre se fija en los demás para saber qué comportamientos están socialmente aceptados y cuales no. No obstante, el estudio demostró que esto ocurría en términos mayores de lo que esperaban, de forma que la distancia geográfica no hacía disminuir este contagio saludable. Por ello, los científicos apuntaron lo beneficioso de llevar a cabo tareas como perder peso, dejar de fumar u otros tratamientos saludables en grupo.