

¿Fumar produce diabetes mellitus tipo 2?



En este artículo respondemos a una gran cuestión para los fumadores: ¿fumar tabaco produce diabetes mellitus tipo 2?

El mundo científico lleva más de 20 años estudiando la relación entre fumar y el riesgo de tener diabetes mellitus tipo 2. En 1997 las investigaciones de Kawakami y sus compañeros demostraron que aquellas personas que fumaban entre 16 y 25 cigarrillos al día tenían un riesgo 3,27 veces mayor de tener diabetes que aquellas personas que nunca habían fumado.

En otro estudio realizado en 2007 se demostró que aquellas personas que fumaban más de 20 cigarrillos al día tenían un 60% más de posibilidades de tener diabetes mellitus tipo 2 que las personas que nunca habían fumado. Además, aquellos que fumaban menos de 20 cigarrillos por día tenían un 29% más de posibilidades de tener diabetes mellitus tipo 2. Con respecto a los exfumadores tenían un 23% más de posibilidades de sufrir esta enfermedad.

Otro estudio realizado en 2015 demostró que fumar aumentaba un 37% el riesgo de padecer diabetes y que los exfumadores tenían un 14% más de posibilidades de tener la enfermedad con respecto a los que nunca habían fumado. Además, estimaban que 25 millones de casos de diabetes tipo 2 en todo el mundo se debían directamente por fumar.

Un estudio del año 2017 estimó que los casos de diabetes por fumar en hombres eran del 18,8%, mientras que en las mujeres fue del 5,4%. Es importante remarcar que a veces es complicado, en los estudios realizados, señalar directamente que fumar sea la causa directa que produzca diabetes tipo 2, porque existen otros factores que influyen en la aparición de esta enfermedad: estrés, dieta inadecuada, vida sedentaria y grasa corporal. Aun así distintos estudios apuntan a que existe mayor probabilidad de padecer diabetes tipo 2 por fumar.

¿Por qué fumar puede producir diabetes mellitus tipo 2?

De momento se desconoce el motivo, pero se sospecha que fumar tabaco acelera el proceso de hiperglucemia, valores más altos de glucosa, por un aumento de la resistencia a la insulina. La [insulina](#) es una hormona que reduce nuestros niveles de glucosa, a mayor resistencia significa que se necesita mayor cantidad de insulina para que haga el mismo efecto. Hasta que ya no se puede producir más insulina y suben los niveles de glucosa ocasionando la diabetes mellitus tipo 2.

¿Si dejo de fumar puedo evitar tener diabetes mellitus tipo 2?

Se investigó el riesgo de tener diabetes mellitus tipo 2 si se dejaba de fumar. El primer año de dejar de fumar, las posibilidades de tener diabetes aumentaban un 83% con respecto a los que nunca habían fumado. Si se dejaba de fumar durante 5 años, el riesgo de tener diabetes aumentaba un 54%, pero si se dejaba de fumar durante los últimos 5-9 años el riesgo de tener diabetes fue de un 18% y si se dejó hace más de 10 años el riesgo supuso un 11%. Otros estudios indicaron que si se llevaba más de 10 años sin fumar no existía más riesgo que un no fumador.

¿Por qué dejar de fumar aumenta el riesgo en los primeros años?

Tampoco se conoce del todo la explicación. Se sospecha que puede ser porque al dejar de fumar, en muchas personas, se gana peso corporal y se aumenta la circunferencia de la cintura. Estos 2 fenómenos se relacionan con aumento de la resistencia a la insulina. Un estudio

reciente además indica que existe una relación entre el peso ganado y el riesgo de tener diabetes mellitus tipo 2 en personas que acaban de dejar de fumar.

En aquellas personas que no ganan peso al dejar de fumar no se observa riesgo de sufrir diabetes mellitus tipo 2. Por tanto, es importante que cuando se deje de fumar se controle la ganancia de peso corporal para evitar la aparición de la diabetes mellitus tipo 2.

Déjame abajo en los comentarios cuántos cigarrillos fumas al día o cuántos años llevas sin fumar. Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) para recibir **1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes**.

Puede que te interese leer: [¿Qué pasa si fumo y tengo diabetes?](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el **libro:** “[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)”.

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Bibliografía:

D. Campagna, A. Alamo, A. Di Pino, C. Russo, A. E. Calogero, F. Purrello, R. Polosa. Smoking and diabetes: dangerous liaisons and confusing relationships. Diabetol Metab Syndr (2019) 11:85

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 15 de mayo de 2021. Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la

divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB.