

El tabaco encoge el cerebro: fumar se vincula con un 30% más de riesgo de Alzheimer

Nofumadores exige avanzar con urgencia una nueva Ley del Tabaco tras los últimos estudios que confirman que consumir cigarrillos incrementa el riesgo de demencia y deterioro cognitivo.

Un 14 % de los casos de Alzheimer se deben al tabaco, según la OMS.

Madrid, 25 de abril de 2025 – Al menos el 14 % de los casos de Alzheimer en todo el mundo son atribuibles al consumo de tabaco, según datos de la OMS, Organización Mundial de la Salud. En España, esto supone que más de **150.000 personas** que padecen esta devastadora enfermedad podrían haberla evitado si nunca hubieran fumado. Ante esta alarmante cifra y a la luz de estudios científicos publicados en 2023, **Nofumadores.org reclama medidas urgentes, como la reforma de una nueva Ley que ha quedado obsoleta desde su última modificación en 2010**, para prevenir el tabaquismo como causa directa de este tipo de demencia. La presidenta de [Nofumadores.org](https://www.nofumadores.org), Raquel Fernández Megina afirma que, “Ya no se trata únicamente de pulmones o corazón: el tabaco también ataca al sistema vascular del cerebro, reduciendo su volumen y aumentando el riesgo de Alzheimer y otras demencias. El silencio institucional ante esta relación es inaceptable”. El número de personas afectadas por todos los tipos de demencia, además, suele ser superior al reportado, ya que estas patologías suelen estar infradiagnosticadas.

Un [reciente estudio basado en el UK Biobank, liderado por la Universidad de Washington en St. Louis](#), ha confirmado que el tabaquismo provoca **una pérdida de volumen cerebral** significativa, un fenómeno directamente relacionado con el deterioro cognitivo y el Alzheimer. Este efecto es dosis-dependiente: **a más cigarrillos, mayor el daño cerebral**. Además, una investigación publicada en *JAMA Network Open* en 2023 concluyó que **dejar de fumar reduce notablemente el riesgo de demencia**, mientras que simplemente reducir el consumo **no ofrece ninguna protección real**. La presidenta de Nofumadores.org sostiene que “el tabaquismo sigue siendo invisible como causa de Alzheimer y nos preguntamos el porqué, cuando esta enfermedad asola y destroza familias enteras. Prevenir el tabaquismo es fundamental para proteger a cientos de miles de familias españolas del impacto económico y emocional de una enfermedad que hoy no tiene cura”.

Fumar literalmente **encoge el cerebro**. La evidencia científica ha demostrado que el tabaquismo provoca **una pérdida de volumen cerebral**, especialmente en regiones clave como el hipocampo, responsable de la memoria, y áreas del lóbulo frontal vinculadas a la toma de decisiones. Los estudios de neuroimagen revelan que los fumadores presentan un envejecimiento cerebral prematuro, que los hacen más vulnerables a enfermedades como el Alzheimer. Cuanto más se fuma, mayor es el daño: el cerebro de un fumador puede parecer varios años más viejo que el de una persona no fumadora de la misma edad.

El tabaquismo no solo aumenta el riesgo de padecer Alzheimer, sino que también está estrechamente vinculado a otras formas de demencia, especialmente la **demencia vascular**, la segunda más común. Esta ocurre cuando el suministro de sangre al cerebro se interrumpe por pequeños infartos o daños a los vasos sanguíneos. Fumar daña directamente el sistema cardiovascular, contribuyendo a la **arteriosclerosis cerebral** y a **microinfartos** que, de forma acumulativa, deterioran la función cerebral.

Además, hay evidencia de que el tabaco **incrementa el riesgo de deterioro cognitivo leve** y acelera el paso de este estado a demencia en personas vulnerables. Al comprometer tanto la salud vascular como neuronal, el tabaquismo actúa como **un detonante silencioso del envejecimiento cerebral patológico**, agravando los efectos del envejecimiento normal y aumentando el riesgo de cualquier tipo de demencia. Dejar de fumar no solo reduce este riesgo, sino que también puede ralentizar el deterioro en personas mayores que ya presentan síntomas iniciales. La presidenta de Nofumadores.org afirma que, “el Gobierno debería abrir una vía legal para que las familias de los enfermos solicitaran una compensación económica. Hoy en día esa vía está cerrada, pero la industria del tabaco debe hacerse responsable del daño que causa”.

El mito de que la nicotina protege contra la demencia

Durante décadas, con la complicidad o financiación de la industria tabacalera, se difundió el mito de que la nicotina podría prevenir el Alzheimer. Hoy, **la evidencia científica ha demolido esa mentira**. Aunque algunos estudios antiguos apuntaban a un posible efecto neuroprotector, investigaciones más recientes, rigurosas e independientes han demostrado que **la nicotina y el tabaquismo en realidad favorecen el deterioro cognitivo**. La nicotina es una sustancia adictiva que actúa sobre el sistema nervioso central, y su uso prolongado **acelera la neurodegeneración** y daña la estructura cerebral. No existe dosis segura.

Marcha atrás en políticas antitabaco

Pese a estos datos, la respuesta política sigue lastrada por los intereses de la industria tabaquera. Un claro ejemplo fue el **esperpento protagonizado el pasado 8 de abril en el Parlamento español por diputados de todos los partidos políticos canarios**, quienes defendieron los intereses económicos de la industria tabaquera ante el impacto negativo que les supondría el empaquetado genérico del tabaco, hoy en “fase de estudio”, demostrando que su lealtad es con la industria y no con los votantes que los han elegido. Su actitud, profundamente ajena a la realidad sanitaria y humana que causa el tabaco, evidencia la necesidad de dismantelar la influencia del lobby del tabaco en las instituciones y, especialmente, en las comunidades productoras y manufactureras como Extremadura y Canarias.

En este contexto, la ministra de Sanidad, **Mónica García**, se enfrenta no solo a las presiones del sector, sino también a resistencias internas en el propio Gobierno. **Ministerios como Hacienda y Agricultura** y determinados partidos políticos que priorizan intereses económicos a corto plazo **bloquean o frenan medidas clave**, que el Ministerio integró en el Plan Integral de Tabaquismo, para proteger la salud de la ciudadanía, como son la ampliación de los espacios sin humo, el empaquetado genérico, la equiparación del cigarrillo electrónico o una subida drástica de los precios del tabaco.

nofumadores.org

Por el derecho a vivir sin humo de tabaco

Nofumadores.org está inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 172.478

Nofumadores.org insta al Ministerio de Sanidad a **no ceder** y a impulsar sin demora la reforma integral de la Ley del Tabaco, respaldada por la evidencia científica y las recomendaciones de la OMS. Asimismo, la asociación reclama un gran pacto de estado ante la parálisis de una nueva Ley del Tabaco que no acaba de ver la luz debido a las terribles presiones inducidas por las tabaqueras.

Fuentes:

[Associations of cigarette smoking with gray and white matter in the UK Biobank | Neuropsychopharmacology](#)

[Effect of smoking cessation on the risk of dementia: a longitudinal study - Choi - 2018 - Annals of Clinical and Translational Neurology - Wiley Online Library](#)

*Nofumadores.org, es una asociación sin ánimo de lucro, líder en España en la defensa de los fumadores pasivos **miembro de ENSP** (European Network for Smoking and Tobacco Prevention) y **socio colaborador del CNPT** (Comité Nacional para la prevención de tabaquismo). **Ganadora del premio del Día Mundial sin Tabaco 2022 otorgado por la OMS.***

Para más información

Raquel Fdez. Megina
Presidenta de Nofumadores.org
Email: prensa@nofumadores.org
Tel: 606 112 738

Ubaldo Cuadrado, Vicepresidente y portavoz en Andalucía de Nofumadores.org
Email: ucuadrado@nofumadores.org
Tel: 662 27 03 00