

## Sociedad Tendencias

# Estudio muestra que universitarios pueden subir hasta diez kilos en su carrera

► La principal causa es el exceso de comida rápida y la drástica disminución de la actividad física.

► Según la investigación, no hay diferencias entre hombres y mujeres, ni en el tipo de carrera.

► Otro reporte concluyó que sólo uno de cada tres estudiantes almuerza correctamente.

Cecilia Yáñez

Pasar del colegio a la universidad implica más independencia, pero también responsabilidades y cambios en la rutina diaria que están impactando en la alimentación y el peso de estos jóvenes.

Resultados preliminares de un estudio realizado por la Escuela de Nutrición y Dietética de U. Santo Tomás Viña del Mar, evidenció que los estudiantes universitarios pueden subir entre uno y dos kilos por año producto de los malos hábitos que adquieren en este período.

La investigación, próxima a ser publicada, señala que entre su primer año de carrera y el tercero, los jóvenes muestran una diferencia de peso de 3,3 kilos, es decir, un alza promedio de 1,1 kilo por año como mínimo. Según el estudio, no hay diferencias entre hombres y mujeres, ni en el tipo de carrera.

Claudia Encina, directora de la Escuela de Nutrición de la UST Viña del Mar y autora del estudio, explica que “durante el primer año llegan muchos alumnos con un estado nutricional normal, pero esa normalidad disminuye al tercer año, donde aumentan los estudiantes con sobrepeso y obesidad”.

Si en el primer año, el peso promedio de los alumnos recién ingresados es de 64 kilos, en tercer año ya sumaban 3,8 kilos más, llegando a 67,8 kilos promedio. “Pueden subir entre uno y dos kilos por año durante su permanencia universitaria”, dice Encina.

La experta explica que un grupo que estaba en condición de peso normal (normopeso) cuando ingresó a la carrera, al tercer año pasó a tener sobrepeso. Otros seguían dentro del rango normal, aunque también habían subido. Con todo, los considerados con un índice de masa corporal (IMC) nor-

mal, disminuían 8% al tercer año. El grupo considerado con sobrepeso también aumentaba (alrededor de 5%), mientras que el grupo considerado como obesos, permaneció en él.

Si en el primer año, el 69% de los alumnos pertenecía al grupo de IMC normal, en los de tercer año, se reducía a 58%.

Existen varias razones que explican el aumento de peso en los jóvenes. “Muchos universitarios salen de sus casas y ya no tienen los mismo horarios que el resto de la familia. Tienen menos disponibilidad para la alimentación y no creen que sea importante. Están casi todo el día en la universidad, no alcanzan a volver a su casa para almorzar y los productos que eligen no son los más nutritivos”, dice Encina.

### Sin almuerzo

Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana, participó hace dos años en otro estudio con universitarios que recogió los patrones de alimentación, actividad física y antecedentes de patologías de 6.823 jóvenes de 54 universidades y centros de formación técnica. La investigación mostró que menos del 50% de los jóvenes toma diariamente desayuno, cerca de un tercio no almuerza todos los días y menos de un 20% cena.

“Los universitarios tienen poco tiempo para comer y poco dinero para hacerlo. Incluso, dentro de las mismas instituciones la disponibilidad es compleja, hay largas filas en los casinos y los precios no siempre les acomodan. Ante eso, prefieren la comida al paso, completos, empanadas, pizzas, algo que puedan comer en el camino”, dice Ratner. Los más jóvenes son los que tienen peores hábitos: sobre los 22 o 23 años ya se alimentan mejor, lo que habla de un proceso de adaptación, se-

