



El catedrático de Fisiología de la UMU, Salvador Zamora, el decano de Biología, José Meseguer, y la directora de proyectos

Los universitarios tienen carencias de alimentación

► Comen demasiadas grasas y faltan cereales, legumbres y verduras en su dieta ► Solo la mitad hace deporte regularmente, pero tienen tasas de sobrepeso muy inferiores a la población general ► El 56% consume cerveza de forma moderada, lo que se asocia a una ingesta más variada de alimentos

Amalia López



Los universitarios españoles no comen demasiado bien y presentan carencias alimenticias de grupos básicos para tener un desarrollo físico e intelectual óptimo, en una etapa de la vida en la que el desarrollo todavía no ha finalizado. Esta es una de las conclusiones principales del estudio *Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas*, elaborado por la Fundación Española de la Nutrición y que fue presentado ayer en la facultad de Biología de la Universidad de Murcia, centro cuyos alumnos han participado en este estudio nacional.

Una de las dudas que la Fundación quería resolver es hasta qué punto los jóvenes universitarios siguen pautas de alimentación de dieta mediterránea y la conclusión es que el nivel de adherencia es del 4,1 (del uno al nueve), con lo que tienen un índice de seguimiento

El problema empieza en el desayuno, en el que deberían comer un lácteo, una fruta, cereal o pan y otro alimento

intermedio-bajo. Este dato, en esencia, significa que estos jóvenes tienen carencias porque no consumen suficientes cereales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras, tal y como detalló la coordinadora de proyectos de investigación de la Fundación Española de la Nutrición, Emma Ruiz. Las consecuencias son falta de vitamina E, vitamina D, hierro, ácido fólico y cinc, entre otros micronutrientes esenciales.

La parte buena es que el 7,29% de los universitarios está en el peso considerado normal según su índice de masa corporal (IMC), aunque el 6,3% está por debajo de su peso y el 20,6%, por encima. «Aunque el veinte por ciento es una cifra alta, sí que es verdad que está muy por debajo de los índices de la población general, que indican

que el 53% de los adultos tienen sobrepeso», apunta Ruiz.

Y todo esto teniendo en cuenta que menos de la mitad de los universitarios practican un deporte moderado de forma habitual, un dato que la directora del estudio considera un problema «porque cuando se incorporen a la vida laboral lo más normal es que sea un trabajo sedentario, lo que podría convertirse en un mayor índice de sobrepeso en el futuro».

Aunque el estudio no refleja datos concretos de los universitarios de la Región —la muestra es demasiado pequeña— entre el grupo geográfico de Levante se detecta un mayor índice de sobrepeso, a pesar de que también son de los que más deporte hacen (un 66,5% lo hace de forma habitual). De todas formas, tal y como destacó Emma Ruiz, no hay diferencias significativas entre los universitarios de un punto u otro de la península.

El problema de estas carencias empieza en el desayuno, ya que,



la FEN, Emma Ruiz. LUIS URBINA

► VIENE DE LA PÁGINA 2

aunque el 92% asegura tomar algo por las mañanas antes de marcharse a clase, no lo hacen como sería aconsejable. «Un desayuno equilibrado se compone de un lácteo; fruta, ya sea en zumo o en una pieza, cereales o pan y un alimento de otro grupo que podría ser tomate, jamón, huevo...; un desayuno completo equilibra la alimentación de todo el día y, además, hace que rindan más en clase, si se van sin desayunar de casa y no toman nada hasta media mañana, las dos o tres primeras horas de clase no rinden lo que deberían», detalla Ruiz. Importante, explica la nutricionista, es que hay que dedicar al menos quince minutos al desayuno cada día.

Menos de una caña al día

El estudio ha querido ver también qué consumo de bebidas alcohólicas hacen los universitarios y el resultado es que el 56% de los universitarios toman cerveza de forma habitual, mientras que solo el 20% consume vino y un 11% sidra. «Los que consumen cerveza lo hacen solo con menos de una caña al día de media, lo que es un consumo moderado», asegura Emma Ruiz, que destaca el hecho de que el estudio demuestre que aquellos que se declaran consumidores habituales de cerveza tienen un mayor índice de seguimiento de la dieta mediterránea, es decir, comen más variado. «Esto está relacionado con los hábitos mediterráneos de consumo de alcohol como algo social y acompañado de comida, esta costumbre hace que se consuma una mayor variedad de alimentos, lo cual es bueno», indica la directora del estudio. La investigación resalta que los que beben cerveza son, además, los que hacen una actividad física más habitual y no se detecta en ellos mayor sobrepeso.



Cereales y patatas

► Solo un 15% de los universitarios hace un consumo óptimo y el 78%, deficiente.



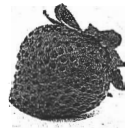
Verduras y hortalizas

► El 53% de los universitarios tienen un consumo insuficiente y el 24% come correctamente.



Legumbres

► El 66% no toma todas las legumbres que debería, y solo el 13,3% toma lo hace.



Frutas

► El 57,95% de los universitarios no toma toda la fruta que debiera y el 20% toma en exceso.

ANÁLISIS

«Los universitarios no saben cocinar y eso es un problema»

► En torno al 30% de los universitarios se marcha de su casa para estudiar y el 24% es responsable de su propia alimentación. Una cosa que los responsables del estudio han detectado, aunque no se refleja de forma estadística en el informe, es «que los universitarios no saben cocinar, lo que hace que su alimentación esté más basada en alimentos precocinados y que sea menos equilibrada», explica Emma Ruiz, directora de proyectos de la Fundación Española de la Nutrición. Esta circunstancia hace también que el aceite de oliva que consumen los universitarios sea el que aportan este tipo de productos y no en crudo, como se recomienda. También se habló durante la presentación de los efectos que tiene en el metabolismo el cambio de horarios de los jóvenes los fines de semana, que salen de noche y duermen de día. Salvador Zamora, catedrático de Fisiología de la UMU, presente en la presentación, afirmó que los efectos son importantes y que el cuerpo no se recupera hasta el martes. A. L. G.