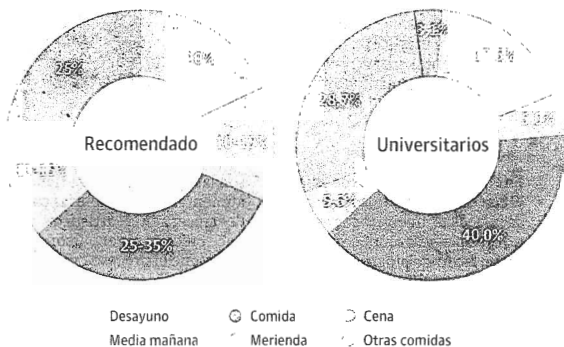


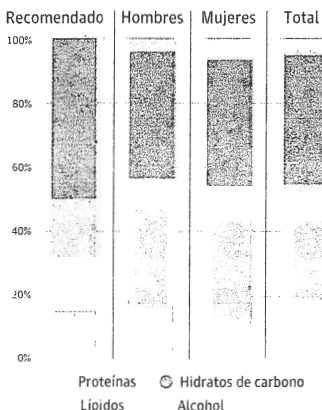
Así se alimentan los universitarios

Distribución de la energía diaria de los alumnos en la Región



Fuente: FEN

Perfil calórico



Porcentaje de estudiantes que presentan déficit en los siguientes nutrientes

Vitamina E	77,3
Zinc	60,6
Ácido fólico	44,8
Magnesio	32,0
Vitamina D	30,8
Vitamina A	28,5
Hierro	26,3
Potasio	22,3

LA VERDAD

Los universitarios comen mal, pero no tanto

Los estudiantes «se alejan» de la dieta mediterránea, aunque la tasa de sobrepeso es relativamente baja

El consumo de grasas y carnes es excesivo, y hay déficit de vitaminas y de hidratos de carbono, según un estudio

:: J. P. PARRA

MURCIA. Los universitarios murcianos, como ocurre con los del resto de España, «se alejan» de los patrones de la dieta mediterránea. Comen demasiada carne y grasas, y tienen carencias sobre todo de vitaminas y ácido fólico. Todo ello se refleja en un estudio sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios que ha elaborado la Fundación Española de la Nutrición (FEN), y que ayer fue presentado en Murcia. Los resultados del informe no son para tirar cohetes, pero tampoco son tan malos como pudiera parecer a simple vista, e incluso ofrecen lecturas positivas.

Por ejemplo, las tasas de obesidad y sobrepeso son mucho más bajas entre los universitarios que en la pobla-

ción general. Así, mientras la mitad de los murcianos pesa más de la cuenta, el problema «solo» afecta a cerca del 25% de los alumnos de estudios superiores. No hay que olvidar, a la hora de valorar esta cifra, que el 50,7% de los niños murcianos de entre 6 y 9 años padecen sobrepeso, según los últimos datos de la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición. En este sentido, las conclusiones del estudio, en el que han participado 80 estudiantes de la Región y casi 1.000 en toda España, son «una buena noticia», destaca Emma Ruiz Moreno, directora de proyectos de la FEN.

Posibles anorexias

«No hay grandes diferencias entre los universitarios de unas comunidades y otras», señala Ruiz Moreno. En la zona de Levante (Murcia y Valencia) hay «algo más de sobrepeso», aunque también se practica más deporte. Hay un dato que preocupa a los expertos: el 6,3% de los alumnos (sobre todo chicas) tienen un peso insuficiente. Es un porcentaje bajo, pero puede esconder tras-

tornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia.

En general, los hábitos nutricionales de los estudiantes son mejorables y presentan una «adherencia intermedia-baja a la dieta mediterránea». Algo más del 50% de los participantes en el estudio toman menos frutas y verduras de las necesarias. «Pero esperábamos que ese resultado fuese peor», matiza Emma Ruiz. También hay un consumo insuficiente de legumbres, cereales y frutos secos. Sin embargo, los universitarios toman bastante pescado. Donde más excesos se hacen es en la carne magra, dulces y embutidos.

En conclusión, la dieta de los universitarios es bastante mejorable, sin llegar a ser catastrófica. «Es alta en proteínas y grasas y baja en hidratos

de carbono», resume Ruiz Moreno. Falta, sobre todo, ácido fólico y vitamina A, D y E. Los resultados de la FEN permiten, en todo caso, albergar la esperanza de que todavía es posible, iniciando en políticas de prevención y salud pública, cambiar los malos hábitos y evitar el desarrollo de enfermedades como la diabetes, colesterol e hipertensión. «La alimentación y el ejercicio físico son las dos claves de cara al envejecimiento de la población», advierte el catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia, Salvador Zamora.

El estudio, que fue presentado ayer en la Facultad de Biología y está financiado por la industria cervecera, concluye que no hay relación entre el consumo moderado de esta bebida y el sobrepeso.

Las chicas fuman más

Las chicas universitarias fuman más que los chicos. Es una de las conclusiones del estudio de la Fundación Española de la Nutrición, que ayer presentó en Murcia su autora principal, Emma Ruiz. Así, el 26,5% de las alumnas fuman, frente al 22% de los chicos. El hábito está más extendido en Ciencias Experimentales, y menos en Ciencias de la Salud.



Emma Ruiz

El desayuno, una asignatura pendiente

:: J. P. P.

MURCIA. Pízza, patatas fritas, precocinados y pasta representan el menú que primero viene a la cabeza cuando se piensa en un piso de estudiantes. Pero no eso lo que se desprende del estudio de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Los universitarios se alimentan mejor de lo que pudiera imaginarse. «Echo mano de pasta y arroz a la cubana, pero también me traigo 'taper' de casa con potajes y cosas así», confiesa Marina López, estudiante

de 2º de Biología. La comida de los padres es sin duda una de las claves, y salva a muchos jóvenes estudiante del desastre alimentario.

Con lo que no hay manera es con el desayuno. El informe de la FEN señala que la primera comida del día sigue siendo una asignatura pendiente —no se ingiere el aporte calórico necesario para iniciar la jornada— y los estudiantes lo confirman. «No suelo desayunar, no me da tiempo. A veces me tomo una mandarina a media mañana, pero otras ve-



Cafetería de la Facultad de Biología de la Universidad de Murcia. :: N. GARCÍA / AGM

ces espero hasta la hora de comer», admite Laura Jiménez. «Yo solo tomo un zumo de naranja, aunque luego a media mañana me compro

un bocadillo», cuenta Juan Manuel Moreno, de 4º de Química, mientras da buena cuenta de, en efecto, un bocata de tortilla de patatas. En

nutrición, los universitarios murcianos deben mejorar, pero están a tiempo de aprobar e incluso de sacar nota.