

Evalúan el impacto de la etapa universitaria en los patrones alimenticios de los estudiantes



No solo los adolescentes son vulnerables a los trastornos alimentarios, sino que también el paso por la universidad se considera un factor de riesgo para los estudiantes respecto a la alimentación saludable; lo anterior es analizado por académicas del Departamento de Psicología a través del proyecto de investigación “Cambios en el patrón alimentario de jóvenes universitarios en contextos sociales compartidos con grupos de pertenencia”. Al respecto, la doctora María de los Ángeles Vacío Muro, responsable del proyecto, mencionó que en países como Estados Unidos, Nueva Zelanda o Inglaterra los estudiantes llegan a subir de 3 a 5 kilos mientras están en la universidad. Algunos datos que se han podido recuperar es que alrededor del 35% de los sobrepesos se dan durante el primer año, y un 42% concluye dicha etapa con sobrepeso u obesidad. Explicó que la etapa universitaria se considera un factor de riesgo porque antecede a la vida adulta, es decir, con la modificación de los patrones de alimentación también comienzan a formarse otras enfermedades asociadas como la diabetes o la obesidad. A partir de esta investigación, la revisión de literatura y la participación en la dirección de una tesis sobre el mismo tema en la Universidad Veracruzana, se ha encontrado que los estudiantes identifican barreras en la alimentación saludable pero no hay una forma de realizar una medición sistemática. Los amigos, los compañeros o la pareja son las personas de mayor influencia, y es mediante ellos que se pueden llegar a manifestar los malos hábitos: por las reuniones o salidas con los amigos, e incluso con el consumo dentro de las propias escuelas. “Hay una influencia social muy marcada”, aseguró la académica. [gallery size="medium" ids="41152,41153,41154"] Para esta investigación se trabajó con grupos focales virtuales de la Universidad Panamericana, Universidad Cuauhtémoc, Universidad Británica, Universidad Tecnológica del Norte de Aguascalientes y la Universidad Autónoma de Aguascalientes, que permitió visualizar muchas otras barreras para lograr una alimentación saludable además de la influencia social. Entre estas barreras destacan los hábitos personales, la disciplina, el saber cocinar, la organización del tiempo y lo que las instituciones educativas ofrecen como opciones de alimentación. Las opiniones recabadas de los grupos focales muestran que las opciones saludables que se venden son más costosas, por lo que los universitarios prefieren comprar comida económica pero con una cantidad más elevada de calorías. Sobre esto, la doctora María de los Ángeles Vacío Muro, indicó que con estos grupos focales se podrá diseñar un instrumento para medir de una forma confiable esas barreras sociales y de influencia social percibidas para obtener un mapa más claro y amplio de lo que sucede dentro de las universidades y coadyuvar a que se tomen decisiones respecto al tipo de alimentos que se venden, e incluso, sobre la organización de la carga académica, ya que difícilmente dentro de la jornada académica los estudiantes tienen tiempo para comer por lo que también se prefiere comprar aquellos productos que se venden más rápido. “Los jóvenes reconocen que el ritmo de vida entre la preparatoria y la universidad es muy diferente, por lo que este cambio implica la modificación de su estilo de vida. Desafortunadamente en lugar de adecuar la alimentación, el descanso y el ejercicio, estos aspectos se descuidan para dar prioridad a lo académico. Hace falta llevar un entrenamiento para poder tener un estilo de vida saludable a pesar del incremento de las

responsabilidades como estudiantes universitarios”. Aunado a lo anterior, la académica subrayó que los patrones alimentarios que se adquirieran durante esta etapa son importantes para la vida adulta, pues esos hábitos y costumbres que se volvieron poco saludables se van a mantener ocasionando afectaciones a la salud. Con esta línea de investigación se pueden plantear otros objetivos como la realización de estudios de largo plazo para evaluar los cambios en el peso corporal y cómo se altera con la alimentación. Este proyecto de investigación, en el que también colabora la doctora Martha Leticia Salazar Garza (SNI), comenzó durante el periodo de pandemia, por lo que frente a las actividades académicas a distancia en pleno confinamiento, los estudiantes entrevistados en los grupos focales confirmaron cambios en su alimentación: desde comer de todo lo que encontraban en sus casas hasta la falta de activación física; aunque también esta crisis sanitaria logró que los estudiantes se dieran cuenta de esos malos hábitos, regularan el consumo y aprendieran a preparar alimentos saludables combinando con ejercicio. [gallery columns="1" size="large" link="file" ids="41156"]