

UdeG participa en proyecto nacional para describir el perfil en los estilos de vida de estudiantes mexicanos

Estudiantes de carreras relacionadas con ciencias de la salud presentan altos porcentajes de sobrepeso y obesidad, revela estudio

Estudiantes universitarios de cinco estados del Occidente del país tienen hábitos inadecuados para su salud y desempeño académico, que implican altos porcentajes de sedentarismo y baja actividad física, ingesta de productos chatarra y bajo consumo de frutas y verduras, poco cuidado de su salud bucal, además de presentar trastornos del sueño, reveló la investigadora del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá), doctora María Luisa Ávalos Latorre.

Ella coordina el proyecto “Descripción de los estilos de vida de estudiantes universitarios” en la región Occidente, articulado por la UNAM y que inició hace cinco años por iniciativa de investigadores de la maestría en Medicina Conductual. La ambición es extender la investigación por todo el país para determinar el perfil de los estilos de vida de los estudiantes de educación superior mexicanos.

Ávalos Latorre señaló que los inadecuados estilos de vida abarcan aquellos hábitos, actitudes y conductas que merman la salud, ocasionan daños físicos y los hacen propensos a enfermedades como diabetes e hipertensión, además de sobrepeso y obesidad.

La investigación abarca, hasta el 23 de agosto, un universo de 800 estudiantes, entre los 18 y 23 años, de los cuales 71 por ciento son mujeres y 29 por ciento, hombres. Fueron entrevistados alumnos de las universidades Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, de Colima, Autónoma de Zacatecas, la Escuela Normal Superior de Juchipila y la UdeG.

Los resultados podrían servir como base para crear políticas que incentiven los estilos de vida saludable entre estudiantes universitarios. Una opción, en la UdeG, sería enseñar a los chicos a preparar alimentos económicos y nutritivos de manera rápida, y promover más espacios deportivos que incentiven la actividad física.

Dio a conocer que hay un plan para implementar un programa extensivo a todos los centros universitarios enfocado en higiene bucal, higiene del sueño y alimentación de los estudiantes, con evaluaciones y difusión de información en redes sociales. Por el momento, el proyecto está en etapa de diseño, y el propósito es iniciar durante el mes de septiembre.

El proyecto comprende hacer pilotaje con 30 estudiantes, que serían evaluados en higiene bucal por un especialista, y el proyecto abarca la publicación de información diaria en redes sociales para que los estudiantes mejoren su salud bucal y adquieran hábitos que la favorezcan.

Salud bucal

Se encontró que 50 por ciento de los alumnos, de las cinco universidades, tienen en promedio tres dientes con caries, y 35 por ciento reportan una pieza dental perdida.

Los dientes con caries, si no son tratados, implican pérdidas dentales y dificultades para comer en la edad adulta. Además, Ávalos Latorre detalló que las infecciones de encías, y dientes (caries) están asociadas con riesgos para desarrollar enfermedades cardiovasculares, ya que el cuerpo sufre contaminación a través del torrente sanguíneo.

La mala salud bucal podría complicar enfermedades como diabetes y prediabetes (que padece 5 por ciento de los estudiantes), e hipertensión (2 por ciento).

Alteraciones de sueño

Otro foco rojo detectado en la investigación fueron las alteraciones de sueño en 83 por ciento de los evaluados. Los chicos reportan que duermen de manera intermitente, tienen la percepción de que se despiertan cansados, lo que quiere decir que no repusieron fuerzas mientras dormían.

Dicen que duermen entre cinco y siete horas. Las mujeres señalan dormir menos que los hombres, ya que tienen mayor estrés y mayor autoexigencia en las actividades académicas.

De acuerdo con las recomendaciones de la National Sleep Foundation, un instituto de investigación de Estados Unidos, con sede en Arlington, Virginia, una persona debe dormir entre siete y nueve horas al día, y no menos de 6, ni más de 10 a 11, para lograr un óptimo descanso, en los rangos de edad de 18 a 25 años.

Los que reportaron en el estudio más alteraciones de sueño son los alumnos de ciencias de la salud, en comparación con los estudiantes de ingeniería. Sin embargo, éstos tienen mayores consumos de alcohol y tabaco.

La investigadora explicó que la carga de trabajo escolar de los estudiantes de ciencias de la salud es mayor que otras carreras como las ingenierías.

En los casos de enfermería y medicina, tienen nueve o 10 materias por semestre, además de las prácticas. Eso, más el hecho de que están en mayor contacto con el dolor humano, favorece que haya mayor presión, y podrían ser factores que generen los problemas de sueño que repercuten en los procesos cognitivos, incluida la falta de atención, lo que puede generar un bajo desempeño académico.

Peso, hábitos alimenticios y ejercicio

En cuanto a peso corporal y hábitos de alimentación, aproximadamente 30 por ciento de los estudiantes están por arriba del índice de masa corporal (IMC) normal, lo que quiere decir que tienen sobrepeso y obesidad, con la característica de que el peso va aumentando conforme avanzan los semestres.

Los IMC más altos, es decir, con sobrepeso y obesidad, los reportan los estudiantes de las carreras de Gerontología, 50 por ciento; Administración de Negocios, 40; Medicina, 37; Derecho, e Ingenierías Computacionales, 25; Nutrición, 18; y contaduría, 15.

Los muchachos señalan un alto consumo de lácteos y comida chatarra, buscan en muchos casos los antojos. Los hombres externan una alimentación menos variada, con bajo consumo de frutas y verduras

(lo que más consumen es jitomate, cebolla y lechuga).

Las mujeres reportan consumo de legumbres, cebolla, zanahorias, calabacitas, brócoli, elote, lechuga, pepino y aguacate.

El 52 por ciento de los hombres consumen de manera terciada (al menos dos o tres veces a la semana) una torta o sándwich; 39 por ciento reportó comer, una vez a la semana, una hamburguesa; 35 por ciento consume, de dos a tres días a la semana, pizza; y 37 por ciento, con la misma frecuencia, *hot dog*. Esos alimentos constituyen, con la frecuencia mencionada, su comida formal.

En el caso de las mujeres, 68 por ciento, dos o tres veces a la semana consume torta o sándwich; 50 por ciento, al menos una vez a la semana, hamburguesa; 65 por ciento, una vez a la semana, pizza y 44 por ciento, un día a la semana, *hot dog*.

Una tercera parte de hombres y mujeres consume refrescos al menos una vez a la semana.

Estudiantes de ambos sexos reportan comer dulces como parte de su ingesta diaria, entre comidas, ya sea chocolates, mazapanes, entre otros.

Las deficiencias que tienen en la alimentación se caracterizan por un alto consumo de carbohidratos y azúcares, que propician sobrepeso, obesidad y está asociado con la aparición de diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Conforme avanzan los semestres hay menor activación física de los jóvenes, relacionado con la carga de trabajo que tienen por sus estudios.

Por carreras, los estudiantes de Derecho, 66 por ciento hace activación física; le sigue, Contaduría Pública, 53 por ciento; Ciencias Computacionales, 45 por ciento. Los más bajos en activación física son Medicina, con 29 por ciento y Gerontología, 25 por ciento.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 8 de septiembre de 2019

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[María Luisa Ávalos Latorre](#) [1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/udeg-participa-en-proyecto-nacional-para-describir-el-perfil-en-los-estilos-de-vida-de>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-luisa-avalos-latorre>