Los estudiantes de la UA comen mejor que antes y están más satisfechos con su cuerpo - Las Provincias - 12/05/2017

Los estudiantes de la UA comen mejor que antes y están más satisfechos con su cuerpo

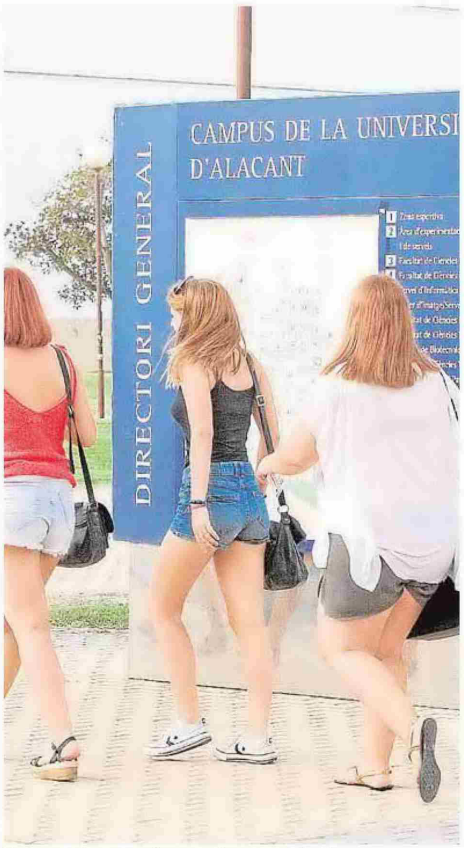
Un estudio revela que mejoran los hábitos en los últimos años y la mayoría se ajusta a los parámetros de la Organización Mundial de la Salud

:: E. P.

ALICANTE. Un estudio sobre hábitos alimentarios y actitudes hacia el propio cuerpo en los estudiantes de la Universidad de Alicante (UA) ha confirmado que «actualmente, más del 70%» de los estudiantes mantienen un peso considerado «normal, según los parámetros de la Organización Mundial de la Salud». Además, cerca del 40% del alumnado ha seguido en alguna ocasión una dieta, normalmente hipocalórica. Pero en líneas generales, los estudiantes han mejorado sus hábitos en los últimos años, en relación con otro estudio realizado en el año 2003.

Estos son algunos de los datos reflejados en el análisis realizado por alumnado de la asignatura Trastornos del Comportamiento Alimentario del Grado de Nutrición Humana y Dietética. La UA precisó ayer que la estrategia de investigación escogida fue la encuesta, en su modalidad de entrevista cara a cara, sobre una muestra de 380 individuos de un total de 23.599 estudiantes de grado y máster de la UA y bajo la supervisión de profesores de los departamentos de Psicología de la Salud y Sociología II. Los datos obtenidos fueron comparados con un estudio previo realizado en 2003 en el mismo contexto y con la misma metodología para observar, por tanto, variaciones intergeneracionales. «Las conclusiones constatan el avance de hábitos alimentarios más saludables entre el alumnado de la Universidad de Alicante, una mayor satisfacción con el propio cuerpo y una autopercepción más ajustada a la realidad, menos sometida a la presión del ideal de delgadez», subrayaron los autores del estudio.

El almuerzo o merienda son prácticas habituales en gran parte del alumnado –más en el caso de las mujeres–, y las ingestas a base de pan son las más frecuentes –especialmente entre los varones–, seguidas de la fruta. «Aun así, un 40% de alumnos no suele almorzar o merendar, y más del 15% consume bollería y otros productos industriales», constataron los estudiantes de Nutrición Humana y Dietética. Respecto a 2003, el hábito de realizar la segunda o cuarta comida del día ha incrementado visiblemente y también el consumo de fruta, del 6 al 23%. Para completar la evolución positiva en los hábitos alimentarios, el consumo de bollería y otros productos industriales ha disminuido en más de 10 puntos porcentuales. La mayoría de los alumnos y alumnas cocina habitualmente, aunque «no es muy frecuente la cocina elaborada ya que domina muy claramente el uso de la plancha». El hábito de cocinar ha aumentado sensiblemente respecto a 2003.



Varias estudiantes caminan por el campus de la UA. :: ÁLEX DOMÍNGUEZ

Comida rápida

Por otro lado, la mitad de los encuestados visitan con cierta frecuencia restaurantes de comida rápida. «Dato alarmante pero, como contrapartida, una ajustada mayoría no los visita nunca o lo hace esporádicamente. En cualquier caso, sea por una reducción del poder adquisitivo o por la implantación de prácticas más saludables, el porcentaje de quienes frecuentan este tipo de restaurantes ha disminuido en estos últimos catorce años, fundamentalmente gracias a los hombres, que son quienes han reducido su consumo. Las mujeres lo han mantenido y ahora se equiparan a los hombres, cuando en 2003 consumían menos que ellos», explica el estudio. Respecto a las dietas, cerca del 40% del alumnado las ha seguido en alguna ocasión, normalmente hipocalórica. En 2003 esta práctica era mucho más habitual entre las mujeres, pero en la actualidad las diferencias se han reducido.

La gran mayoría de los entrevistados manifestó estar «a gusto con su cuerpo», aunque el porcentaje de hombres satisfechos es mayor, las diferencias por género no son significativas. Si lo eran en 2003, con lo cual, se ha incrementado notablemente el porcentaje de mujeres que están satisfechas con su cuerpo. A pesar del alto grado de satisfacción con el propio cuerpo, cercano al 85%, más de la mitad de los universitarios cree que debería modificar su peso, normalmente para adelgazar. El 40% de quienes están satisfechos cree que debería alterar su peso actual.