

Dieta, antropometría y salud de los estudiantes



Casi el 80% del alumnado encuestado presenta una baja adherencia a la dieta mediterránea, según el Informe de nutrición y salud elaborado por la iniciativa UMH Saludable y el grupo EPINUT



La salud física y mental es determinante para la calidad de vida. Y la salud depende en buena medida del comportamiento. Qué comemos, cuánto ejercicio hacemos –o no hacemos– cómo socializamos. Así que, evaluando los hábitos de vida, es posible obtener una fotografía del estado de salud de una persona: una instantánea que podría servir al propósito de mejorar su calidad de vida. Para determinar la salud de un grupo de personas, se recurre a la epidemiología. Esta disciplina médica utiliza el método científico para estudiar la enfermedad y la salud de las poblaciones, buscando sus causas, para beneficio de la salud pública.

En el curso 2016/2017, la iniciativa UMH Saludable decidió realizar una encuesta entre estudiantes de primer curso de grado para evaluar su estado de salud y nutricional. Esta iniciativa impulsada por el Vicerrectorado de Relaciones Institucionales de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche se enmarca en la Red Española de Universidades Saludables y en la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, organizaciones comprometidas con la salud, el bienestar y la calidad de vida de estudiantes y trabajadores del entorno universitario. Para el estudio sobre el estado de salud de los estudiantes se contó con el trabajo de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición de la UMH (grupo EPINUT) dirigido por el investigador Jesús Vioque López. Fruto de esta colaboración es la publicación del Informe de la encuesta de nutrición y salud en alumnos de la UMH, 2017: Dieta, antropometría y salud en la población universitaria. Un exhaustivo análisis del estado de salud de los estudiantes en su primer año de carrera, que además de interpretar los datos obtenidos mediante encuestas, recoge una serie de recomendaciones sobre hábitos y estilos de vida saludables. Además del profesor Vioque, el informe ha contado con la participación de los investigadores Manuela García de la Hera y Eva María Navarrete Muñoz, también del grupo EPINUT; Sergio Hernández Sánchez, del área de Fisioterapia; Miriam Hurtado Pomares, del área de Radiología y Medicina Física; y M^a Teresa Pérez Vázquez, del área de Cirugía y Vicerrectora de Relaciones Institucionales de la UMH.



Uno de los resultados más relevantes del estudio es que el 78% de los estudiantes encuestados presenta una baja adherencia a la dieta mediterránea. Consumen menos frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pan integral de lo recomendado para la población joven. Por el contrario, los refrescos y la bollería industrial sí están muy presentes en su alimentación. Más de un 30% de los estudiantes declara tomar bollería y dulces de 2 a 6 veces por semana. Sin embargo, el 31% de los encuestados ha realizado algún tipo de dieta en el último año, y al 15% les preocupa su peso y su aspecto físico, hasta el punto de afectar a su concentración.

Además del objetivo general de examinar el estado nutricional y de salud de los estudiantes, el estudio pretende específicamente describir sus hábitos alimentarios, sexuales, la integración social, el uso de tecnologías, la práctica deportiva y otros factores relevantes. Participaron 659 estudiantes de 12 titulaciones en los campus de Elche, Orihuela, Sant Joan d'Alacant y Altea, que cumplimentaron ocho cuestionarios validados. Se les llama cuestionarios validados porque previamente se ha comprobado que sus resultados son fiables, aunque auto-cumplimentados por el individuo. Es decir, el resultado de una encuesta sobre salud autopercibida sería muy similar al

La mayoría de la población universitaria encuestada presenta un peso normal, son activos físicamente y consideran que tienen buena o muy buena salud

resultado de una evaluación médica que pretendiera responder a las mismas preguntas. Estas encuestas son una de las herramientas básicas de la epidemiología de la salud. Se utilizan cuando se pretende –mediante la observación– describir el estado de salud de un individuo o de una población. Los participantes contaron además con la ayuda de las entrevistadoras entrenadas Carmela Mubarak



UMH Saludable es una iniciativa del Vicerrectorado de Relaciones Institucionales de la Universidad, encabezado por la Vicerrectora M^a Teresa Pérez Vázquez. El Informe de nutrición y salud de los estudiantes forma parte de un proyecto más amplio de UMH Saludable para profundizar en el conocimiento de las condiciones, opiniones, actitudes y comportamientos de los estudiantes de la UMH para la promoción de su salud y su calidad de vida. Para esta iniciativa, la promoción de la salud es un proceso de empoderamiento: se trata de aportar una visión científica completa de los estilos de vida de la comunidad universitaria, y ofrecerles una herramienta con la que tomar mejores decisiones respecto a la dieta, actividad física y hábitos sociales, que repercutan en una mejor calidad de vida.



UNIVERSITAS Miguel Hernández

y Fátima Castro, becarias de investigación del Máster de Terapia Ocupacional en Neurología de la UMH.

Hay algunas diferencias significativas entre hombres y mujeres. Los hombres son más propensos al sobrepeso y la obesidad, ven más horas de televisión al día y consumen más alcohol, tabaco y otras drogas. Por el contrario, la proporción de mujeres con bajo peso es mayor que en los hombres y, también, realizan menos actividad física. Ellas tienen más sentimientos de agobio y tensión, de baja autoestima y pérdida de sueño. No obstante, la mayoría de la población universitaria encuestada (el 78%) presenta un peso normal, se estiman moderadamente o bastante activos físicamente y consideran que, en general, tienen buena o muy buena salud.

Aunque una gran proporción de estudiantes presenta hábitos saludables, la evaluación de su integración social y bienestar arroja algunos datos preocupantes. Por ejemplo, casi un tercio de la población manifiesta haber sufrido agresión y discriminación en el último año, por su sexo, edad o país de origen. Y, aunque la mayoría son sexualmente activos, el 17% no utiliza preservativo en sus relaciones.

Como explican los autores del estudio, una vez analizada la "fotografía" de la salud de los estudiantes, se trata de utilizar todos estos datos para potenciar lo bueno y ayudar a corregir lo que resulta perjudicial para la salud. Los investigadores recogen en sus últimas páginas una serie de recomendaciones de hábitos de vida saludables. Comer fruta fresca y verduras a diario, reducir el consu-

mo de bollería y bebidas azucaradas, incluir grasas de calidad en la dieta como el aceite de oliva virgen extra que tiene propiedades cardiosaludables, practicar ejercicio regularmente (entre 3 y 5 horas de actividad física moderada o vigorosa a la semana), controlar el consumo de alcohol, dejar de fumar, cultivar las aficiones personales, mantener relaciones sexuales de forma segura, limitar el tiempo dedicado a los dispositivos móviles y contactar con la naturaleza y el entorno personal.

Los hábitos, tanto los positivos como los negativos, no están escritos en piedra. Los estudiantes que acceden a la universidad en los últimos años de la adolescencia viven una etapa de cambios y nuevos estilos de vida. La investigadora del grupo EPINUT Manuela García de la Hera explica que las conductas reescritas en esta etapa no tienen por qué permanecer iguales durante el resto de la vida adulta: "Si recibes una buena educación inicial, este periodo de cambio pasará y volverás a tus fuentes, sobre todo si la educación que has recibido te ha dado fortalezas".

Además de los hábitos que individualmente se pueden potenciar o adquirir para mejorar la calidad de vida, la intervención institucional puede resultar muy positiva. "La universidad debe ser un activo de salud", declara la coautora del informe Eva M^a Navarrete Muñoz. "En la Universidad se llevan a cabo iniciativas para mejorar la salud, aunque no se les ponga esa etiqueta. Por ejemplo, que se adapten las zonas para que se pueda caminar por el campus", explica la investigadora, resaltando la capacidad de las instituciones para crear un ambiente de vida sano.

Un estudio en panel (que sigue a la misma población a lo largo del tiempo) permitiría evaluar si las acciones en pro de la salud pública que se puedan tomar surten efecto. De retomar el informe de nutrición y salud cuatro años después, cuando los mismos estudiantes cursan su último año de la carrera, el estudio alcanzaría una conclusión sobre la evolución de sus hábitos de vida y permitiría saber cómo ha afectado la etapa universitaria a la salud de los estudiantes. "Se deberían repetir las mismas preguntas y comprobar si la evolución ha sido favorable desde el punto de vista de la salud", apunta el investigador y director del grupo EPINUT, Jesús Vioque López. Y según añade Navarrete, "hay pocas universidades que, institucionalmente, decidan estudiar la salud de su población". Asimismo, los investigadores del grupo EPINUT que han trabajado en la elaboración del informe están estudiando la posibilidad de combinar los datos obtenidos en la UMH con otros informes equivalentes para obtener resultados comparativos entre regiones.

El informe completo se puede consultar en la web umhsaludable.umh.es