

LATERCERA

Uno de cada tres jóvenes tiene una imagen distorsionada de su peso

Estudio en casi 7 mil universitarios dice que problema es mayor en obesos: 72% cree que pesa menos.

por Paulina Sepúlveda

•



Poco tiempo. Es una de las principales razones que los universitarios entregan para explicar por qué no comen saludablemente. Sus principales opciones de alimentos diarias: galletas, bebidas, dulces y chocolates. Pequeños aportes calóricos que sumados a la ausencia de desayuno y a la baja práctica de

ejercicios contribuyen a que el 27,4% tenga sobrepeso u obesidad. Una cifra alta que se ve agravada por otro fenómeno: uno de cada tres tiene una imagen distorsionada de su peso, algo que se da con mayor fuerza en quienes tienen obesidad. Un 60, 7% de las mujeres y un 88, 5% de los hombres en esa condición creen que tienen un peso menor al real.

Así lo indica el estudio “Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile”, realizado por las universidades del Desarrollo y de Chile.

La investigación, publicada en la Revista Médica de Chile, analizó los patrones de alimentación, actividad física y antecedentes de patologías de 6.823 jóvenes de 54 universidades y centros de formación técnica. Todos fueron encuestados y medidos antropométricamente durante los años 2010 y 2011.

Los resultados revelan que menos del 50% toma diariamente desayuno, cerca de un tercio no almuerza todos los días y menos de un 20% cena.

Los alumnos con peso normal eran los que con mayor frecuencia desayunaban (44%) contra el 37% de los jóvenes con sobrepeso.

Las cifras muestran que más del 60% almuerza todos los días y que ésta es la comida base de su alimentación. Eso lo complementan a diario especialmente con snack dulces, como pasteles, galletas, dulces y chocolates (59,9% en estudiantes con sobrepeso y 66,9% en estudiantes con peso normal). “En líneas generales el estudio muestra que hay malos hábitos de alimentación, lo que sumado a un alto sedentarismo genera un desbalance energético que produce aumento de peso. Pero ellos dicen que no tienen tiempo, que no hay quién cocine y por eso es más fácil comer galletas o dulces”, sostiene Rinat Ratner, directora de nutrición y dietética de la U. del Desarrollo y principal autora del estudio.

Percepciones erróneas

Que los malos hábitos vayan de la mano de una errada autopercepción es un problema, dicen los expertos. De la muestra global, un 27,5% cree que pesa más o menos de lo real. Cifra que crece en los obesos: un 72,4% cree que pesa menos, mientras que un 29% de quienes tienen sobrepeso piensan lo mismo.

En los con peso normal, un 8,1% creían que pesaban menos y un 14,5% más. Mientras que el 44,2% de los que estaban bajo su peso, se veían más gordos de lo real. “Esta apreciación de estar mejor o peor de lo que se está en verdad se da en una población con exceso de peso, donde las personas normales son vistas como enflaquecidas y las que tienen sobrepeso como normales”, señala Ratner.

La experta dice que una errada autoimagen sólo refuerza los malos hábitos, hace que las personas no tomen medidas y surjan las enfermedades. De hecho, el trabajo detectó cerca 3% tenía hipertensión arterial y diabetes y 14% depresión.

A diferencia de lo que reveló la última Encuesta Nacional de Salud, que dice que a mayor nivel de educación menor prevalencia de obesidad, este estudio muestra que “los estilos de vida saludable no

están siendo protegidos en todos los niveles educacionales. Los jóvenes andan apurados, no planifican su alimentación y dedican muchas horas a estar sentados”.

Ratner agrega que lo anterior muestra que las estrategias para modificar los estilos de vida de la población no han dado los resultados buscados, ya que se esperaba que este grupo más educado sea el más informado y dispuesto a generar cambios. En eso, influyen las dinámicas familiares, dice. “La población general ha tendido a reemplazar la cena por una once. Pero no es una once saludable, donde se incorporan las frutas y verduras recomendadas”, asegura.

Pese a las cifras negativas, el estudio revela algunas conductas saludables que deben ser reforzadas para que no se pierdan: el 50% de los encuestados dice comer verduras diariamente y un 65% hace ejercicios algunas veces por semana u ocasionalmente. Sin embargo, un tercio no lo hace nunca.

(Edición 23 de mayo 2013)