

Tendencias

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

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% de presión.

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 esperaría 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 con-

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

► Sus hábitos son poco saludables: Un 59% no desayuna, un 60% come dulces en exceso y un 27% tiene sobrepeso u obesidad.



72%

subestima su peso, en el caso de los universitarios obesos.

44,2%

de los jóvenes que tienen bajo peso creen que pesan más de lo real.

46,5%

de los jóvenes con sobrepeso u obesidad son fumadores, 33,3% no realiza actividad física y 16,5% sufre depresión, indica el estudio.

31,3%

de los estudiantes con sobrepeso u obesidad consume bebidas gaseosas todos los días.

Abeto rojo tiene siete veces más genes que humanos

Científicos suecos secuenciaron el genoma del abeto rojo (el árbol de Navidad), especie con gran importancia económica y ecológica y hallaron que es el más complejo y grande realizado hasta ahora. Los resultados publicados en *Nature* revelan que su genoma es siete veces más grande que el de los humanos y que tiene unos 29.000 genes funcionales: cuatro mil más que nuestra especie.



TRASPLANTE DE CARA

27

horas duró el primer trasplante de cara realizado en Polonia, en el que reconstruyeron mandíbula y paladar de un hombre de 33 años. El tiempo de preparación para la cirugía fue de sólo tres semanas, por la delicada condición de salud del paciente, lo que se considera un récord.

PERSONAJES



Steve Wilhite
CREADOR DEL GIF

El premio a la trayectoria de la 17ª entrega de los Webby Awards recayó en el creador del formato de imágenes en movimiento más popular de internet, el GIF.



André Borschberg
PILOTO SOLAR IMPULSE

Impulse Solar, el primer avión propulsado con energía del sol comenzó ayer la segunda etapa de una gira por EE.UU. partiendo desde Phoenix hacia Dallas.