

La generación 0

Los malos hábitos alimenticios comienzan en la juventud, confirma un estudio en el que analizaron las costumbres de los alumnos del CUCBA. La calorías de hoy serán las enfermedades del mañana

► Alumnos en las instalaciones del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias.
Foto: Adriana González.



MARTHA EVA LOERA

En casa de herrero, azadón de palo. Dejan mucho qué desear los hábitos alimenticios de algunos alumnos del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS). Su dieta es rica en comida chatarra: toman refresco, omiten el desayuno y tienen hábitos sedentarios que favorecen la aparición del sobrepeso. Esa es una de las conclusiones principales de la investigación “Hábitos de alimentación y estados de nutrición en estudiantes del CUCS”, de Eduardo González Romero, profesor investigador del mencionado núcleo de la UdeG.

González Romero estudió los hábitos alimenticios de 300 alumnos de diferentes carreras de ciencias de la salud. Encontró que 40 por ciento de los alumnos no desayunan en casa. El primer alimento lo consumen fuera, lo que implica que ingieran comida de calidad riesgosa. Los productos son, por lo general, de alto contenido energético, pero bajísimos en proteínas, vitaminas y nutrientes. Abundan en su dieta los tacos, pizzas, *chocomiles*, hamburguesas, papitas, lonches... consumen, en términos generales, 400 kilocalorías de más al día.

Algo que llama la atención, en el estudio realizado, es que hay chicos que toman refresco desde temprano en la mañana, y por lo menos forma parte del desayuno del 9 por ciento del total de la muestra. Una gaseosa al día puede representar la ingesta de 100 kilocalorías diarias, en un año son 36 mil 500 kilocalorías, lo que equivale a un incremento más de cinco kilogramos en ese lapso. Hay alumnos que toman más de una soda al día. A esto hay que agregar la poca actividad física en alrededor del 22 por ciento de los que no desayunan en casa.

miradas

“Los muchachos trabajan atrás de una computadora, usan internet, pero casi no hacen ejercicio, por lo general aprovechan para ello un sábado o domingo. Lo saludable, lo adecuado para su organismo son las actividades aeróbicas (caminar, trotar y andar en bicicleta) durante 30 minutos diarios”.

Los que sí desayunan

Señaló el investigador que el otro 60 por ciento de los estudiantes sí desayunan en su casa, pero esto no quiere decir que todos se alimenten de manera adecuada. Muchos toman leche, *chocomilk*, café, jugo... a veces con popote: entonces no disfrutan su primera comida, no la saborean, no pasan los alimentos por la lengua. El organismo —dijo también— requiere de masticar alimentos, de esta forma en poco lapso de tiempo tienen otra vez hambre, entonces en algún espacio libre consumen comida chatarra.

Los que perseveran y no consumen más alimentos, no proporcionan al organismo los carbohidratos nece-

sarios, pues, mínimo, el 50 por ciento de una dieta debe ser a partir de éstos, los únicos que empiezan a digerirse en la boca gracias a la saliva. Los líquidos no requieren producción de saliva, por tanto los carbohidratos no van a poder desdoblarse de manera adecuada para que el organismo los use como energía, “entonces quedan como remanentes para futuros problemas como presencia de triglicéridos, grasas, obesidad y diabetes... Lo que mal empieza mal acaba”.

Lo alarmante es el futuro. “Yo me pregunto ¿de no cambiar sus hábitos alimenticios qué va a pasar con estos jóvenes dentro de unos años o cuando entren a la senectud?” Una mala alimentación puede traducirse a largo plazo en diabetes, hipertensión y arteroesclerosis”.

Obesidad, el efecto

Como consecuencia de la mala alimentación, alrededor del 30 por ciento de los alumnos tienen kilos de más. De ese porcentaje, 13 por ciento tiene sobrepeso y el resto, obesidad.

Señaló Eduardo González Romero que de acuerdo a la Norma oficial mexicana una persona puede considerarse con sobrepeso cuando tiene un índice de masa corporal de 25 hasta 26.9; a partir de 27 hay obesidad. El índice de masa corporal se obtiene dividiendo el peso actual entre la estatura en metros elevada al cuadrado. Explicó, además, que no es conveniente para la estatura y complexión del mexicano utilizar los parámetros vigentes en Estados Unidos, donde la gente es más alta y donde la obesidad se considera a partir de un resultado de 30.

Indicó que hay cierto conformismo en algunos alumnos, incitados por la creencia de que enfermedades como la diabetes son hereditarias. “Muchos de mis alumnos me dicen: ‘pues se heredan, profe’, ‘es que es genético’. Yo les comento: ‘No se heredan, simplemente estás predispuesto. Ahora falta que tú les des entrada. Una de las claves es modificar los hábitos alimenticios para reducir los riesgos’”. *