

EL INICIO DE LA VIDA UNIVERSITARIA Y SU INFLUENCIA EN LA VARIACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

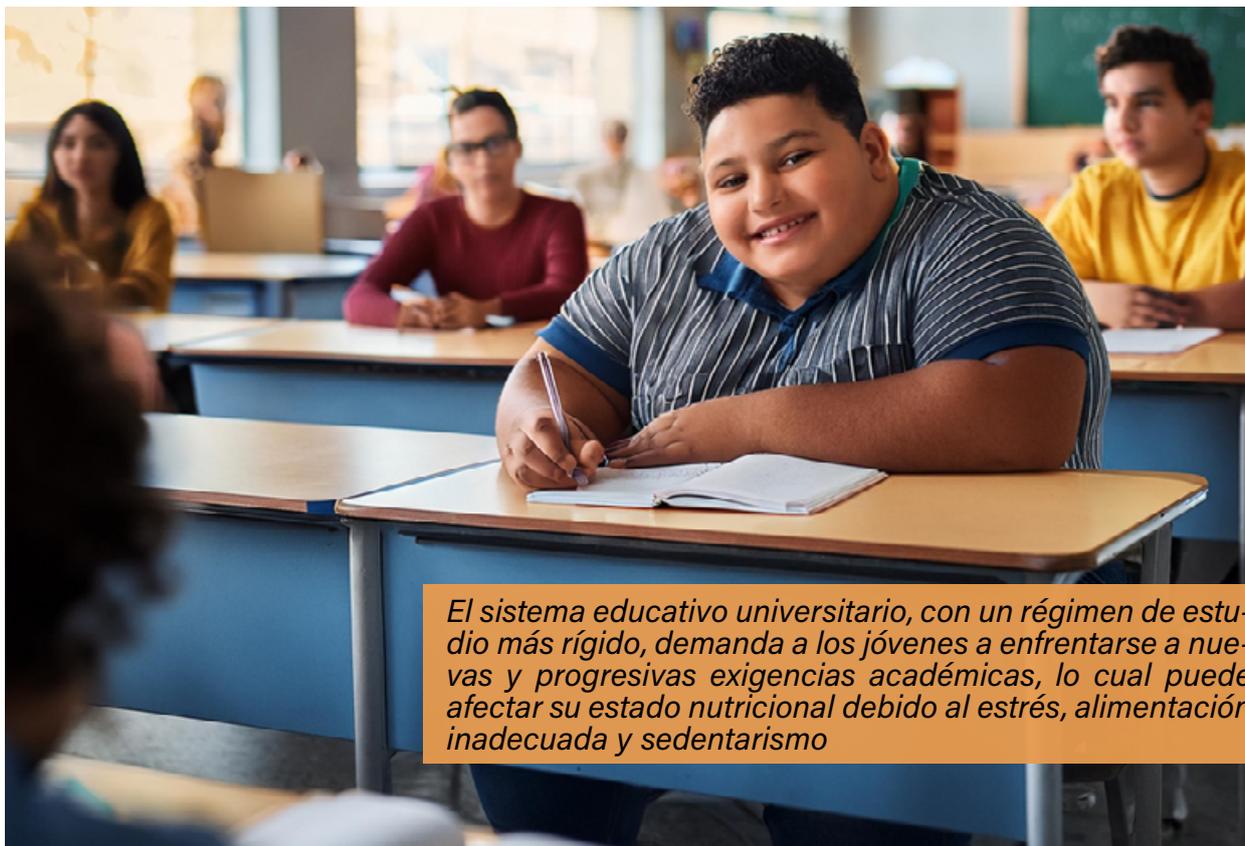


Foto: Freepik AI

El sistema educativo universitario, con un régimen de estudio más rígido, demanda a los jóvenes a enfrentarse a nuevas y progresivas exigencias académicas, lo cual puede afectar su estado nutricional debido al estrés, alimentación inadecuada y sedentarismo

La transición de la educación media al nivel superior conlleva en los estudiantes un impacto que afecta directamente en las prácticas habituales de su estilo de vida, como desórdenes en su alimentación con incremento de consumo de carbohidratos y grasas, deficiencias en la calidad del sueño y descanso, aumento de estrés, consumo de alcohol y tabaco y reducción de la actividad física, hábitos que ponen en riesgo su condición nutricional y que se asocian con enfermedades metabólicas y endócrinas como la Diabetes,

la obesidad y el síndrome metabólico (hipertensión, obesidad, azúcar alta, alteración de las grasas). Uno de los métodos para evaluar alteración nutricional es la valoración el Índice de masa corporal (IMC) que resulta de dividir el peso en kilogramos para talla en metros cuadrados.

En estudios internacionales se ha demostrado que existe una asociación inversa entre actividad física y valores de IMC, así como porcentajes de obesidad y sobrepeso en estudiantes universitarios. Estudios realizados en estudiantes universitarios ecua-

torianos, encontraron que el sedentarismo, el estrés, consumo de tabaco y alcohol y la mala nutrición, fueron factores de riesgo asociados al síndrome metabólico y a dislipidemias (alteración de grasas como el colesterol y triglicéridos); sin embargo, los estudios son escasos.

La poca evidencia disponible en el país que profundice un mejor acercamiento a la relación existente entre los cambios de hábitos en estudiantes que ingresan a las universidades ecuatorianas y la relación con su estado de salud, ha motivado a un equipo de

investigadores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador, a llevar a cabo un estudio con la finalidad de evaluar cómo la adaptación a la vida universitaria afecta el índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal, niveles de colesterol y hábitos de vida durante el primer año académico.

El estudio se realizó en 46 estudiantes entre 18 a 22 años de edad, de ambos sexos, que cursaban el primer semestre de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Central del Ecuador. Al inicio del estudio y luego de once meses se determinó IMC, porcentaje de grasa corporal y perfil lipídico (colesterol), así como hábitos con respecto al consumo de alcohol, tabaco, alimentación, actividad física y estrés.

Para determinar los hábitos de la población estudiada, se aplicaron dos instrumentos validados: una encuesta para el consumo de alcohol y tabaco, hábitos alimentarios, mismos que comprendían: consumo de frutas, verduras y bebidas azucaradas, comidas fuera de casa, actividad física y sedentarismo, usando el método STEPwise de la OMS modificado para efecto de la investigación; y, otra encuesta para el estrés a través de la escala de estrés percibido.

Para analizar el IMC y el porcentaje de grasa corporal de los estudiantes, se empleó la pletismografía por desplazamiento de aire usando el

Bod Pod, un método no invasivo reconocido por su precisión y fiabilidad en la medición de la composición corporal. Asimismo, el perfil lipídico, que incluye los niveles de colesterol total, LDL (colesterol malo), HDL (colesterol bueno) y triglicéridos, se determinó mediante análisis espectrofotométrico de muestras sanguíneas obtenidas en ayunas.

El estudio demostró hallazgos importantes sobre los cambios en el bienestar de los estudiantes durante su primer semestre. Se observó un aumento significativo en el IMC medio, pasando de 21.2 kg/m² a 23.1 kg/m², así como un incremento en el porcentaje de grasa corporal. Estos cambios sugieren adaptaciones al entorno universitario que podrían relacionarse con menos actividad física y cambios en la alimentación.

El perfil lipídico de los estudiantes también experimentó alteraciones negativas, con un aumento en los niveles de colesterol total y LDL y una disminución en los niveles de HDL, señalando un riesgo elevado de enfermedades cardiovasculares. Este riesgo es relevante debido a la conexión conocida entre las dislipidemias y las enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

Respecto a los hábitos de vida, se observaron cambios significativos: una reducción en el consumo de frutas y verduras, un incremento en la ingesta de alimentos pro-

cesados y de conveniencia (preparados fuera de casa), una disminución en la actividad física, y un aumento en el consumo ocasional de alcohol y tabaco. Los niveles de estrés también se elevaron, probablemente reflejando las presiones académicas y los retos de adaptarse a un nuevo entorno. También el análisis estadístico mostró un aumento notable en las horas de sedentarismo, reflejadas en el hecho de estar sentado o reclinado, y una reducción considerable en la actividad física; con una cifra del 70% de estudiantes universitarios participantes en el estudio, que no realizaban suficiente actividad física.

Los investigadores concluyen que el ingreso a la universidad puede provocar modificaciones en los hábitos de vida, puesto que los estudiantes experimentan nuevas vivencias y circunstancias que pueden repercutir en amplios riesgos para la salud, y proponen que es necesario abordar estos cambios para promover un estilo de vida más saludable. Además, es necesario ofrecer recursos para la gestión del estrés que incluyan talleres y apoyo psicológico. Finalmente, enfatizan que es sumamente importante educar sobre los riesgos del consumo de sustancias y sobre cómo minimizarlos.

Asimbaya-Alvarado et al.
(2023)

Promover un estilo de vida más saludable, impulsar la actividad física a través de deportes y la creación y mantenimiento espacios para ejercitarse, permitirá reducir el índice de sedentarismo y evitar la obesidad y sobrepeso.