

La dieta mediterránea, asignatura pendiente

Ni tanto alcohol, ni tanta fiambra. Los hábitos alimentarios de los universitarios tienen poco que ver con los estereotipos que se manejan habitualmente en los medios de comunicación sobre cómo comen y qué beben los jóvenes que cursan estudios superiores, que, eso sí, tampoco siguen los patrones de la denominada dieta mediterránea. Una investigación llevada a cabo por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y el Centro de Información Cerveza y Salud en 21 universidades apunta que los estudiantes que consumen bebidas fermentadas -esto es, cerveza, cava, sidra o vino- lo hacen con moderación. Además, el informe, denominado Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles, este consumo de alcohol no se asocia con un mayor índice de masa corporal.

Según explicó ayer el presidente de la FEN, Gregorio Varela, este estudio es una "radiografía" de los hábitos de vida de los jóvenes universitarios. Los resultados de análisis -en el que ha participado la Universidad de Granada- no dejan mal parados a este colectivo, aunque la investigación concluye que hay aspectos que deben mejorar, ya que "un elevado porcentaje de alumnos no cubre las recomendaciones de alimentos como cereales, frutos secos, legumbres, verduras y frutas". "La adherencia a la dieta mediterránea es baja", reconoció el experto. El mismo documento revela que el consumo de alcohol es elevado los fines de semana y por la noche y, además, el 24,6% de los universitarios fuma.

Otras asignaturas pendientes, siempre según este informe presentado ayer en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, de los estudiantes es que se ingieren menos calorías de lo necesario -sobre todo esta deficiencia se advierte en el desayuno, apuntó Varela-, hay más proteínas de lo recomendado y menos hidratos de carbono de lo que sería saludable. Eso sí, "la calidad de la dieta no es muy diferente a la del resto" de la población, especificó el presidente de la FEN.

A pesar de ser mejorable, el estudio determina que el 73% de los estudiantes tienen un peso normal. Mientras que el 58% de la población adulta tiene sobrepeso, este porcentaje es del 20,6% en el caso de los estudiantes universitarios. Otro detalle que señala el informe es que el 11% de las universitarias presenta peso insuficiente, un problema que es prácticamente nulo en el caso de los universitarios varones.

Otras carencias alimentarias que se han detectado a raíz de este estudio -que nace con vocación de continuidad, lo que permitirá analizar la evolución de cómo se nutren los jóvenes españoles- es la relacionada con los micronutrientes. Mientras que la ingesta de calcio o fósforo es la "adecuada", según Varela, sí hay deficiencias en el consumo de yodo, ácido fólico, vitamina D o hierro, "menor de lo recomendado", reconoció el presidente de la FEN, que, sin embargo, no relacionó estas carencias con la situación de crisis económica. Según explicó el también catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU, en el sector de población estudiado los problemas económicos que puedan atravesar los estudiantes no ha repercutido en sus hábitos alimentarios. Lo pionero de este informe tampoco permite relacionar el consumo de unos u otros alimentos con el rendimiento académico de los universitarios.

De vuelta a la cuestión de la crisis, ésta, sin embargo, sí ha modificado los hábitos de consumo. Así, los autores del informe han determinado que hay una mayor tendencia a cocinar en casa, y, además, se compra más en el supermercado, en detrimento de las grandes superficies.

Lo que parece que aguanta de forma inmarcesible es la tradición de beber cerveza acompañado. Una de las conclusiones a las que ha llegado el análisis -que ha sido realizado sobre una muestra de 978 estudiantes- determina que "la mayor parte de los universitarios lo realiza de forma moderada, acompañado de alimentos o con sus amigos". Otra buena noticia, el consumo de cerveza no está asociado a un mayor peso, lo que puede estar relacionado con el hecho de que la mitad de los que consumen esta bebida fermentada practica actividad física de forma habitual.

¿Y qué hay de la imagen habitualmente asociada con los jóvenes universitarios de salir decopas? Según la decana de la Facultad de Farmacia, Ana del Moral, el consumo de alcohol de alta graduación "se reduce" a la última hora del día. Es un consumo asociado a los fines de semana y al ocio, no al día a día de los estudiantes, que, según la decana "se rigen por un buen criterio" a la hora de consumir bebidas alcohólicas.

Aunque la bebida más consumida es el agua, más de la mitad de los universitarios reconoce tomar cerveza (56%) y manifiesta que consume con moderación, esto es, "menos de una al día", según explica textualmente el estudio. El 95% de los universitarios acostumbra a tomar cerveza en compañía de sus amigos y el lugar en el que se toma, es el 87,8% de los casos, en los bares y cafeterías. El 71,1% de quienes beben cerveza, además, acompañan su consumo con la ingesta de otros alimentos, algo "positivo, ya que representa el estilo de vida de la dieta mediterránea", según Varela.

En cuanto al seguimiento de dietas, el documento señala que apenas el 7,5% de los encuestados ha seguido alguna en el último año. En la mitad de los casos fue por prescripción médica, o bien se la recomendó un nutricionista o profesional sanitario. Sin embargo, en un 16,5% de los casos fue por recomendación de un amigo o familiar, y en el 26% de los casos fue por iniciativa del propio estudiante, sin seguir ninguna recomendación.