



■ Hábitos Alimenticios

Los universitarios de Salamanca se alejan de la dieta mediterránea

A.S.

La tesis doctoral sobre hábitos alimentarios y actividad física en universitarios de Diana González ha detectado que los universitarios salmantinos están descuidando el consumo de frutas, verduras, pescados y legumbres, “lo que parece indicar que las nuevas generaciones no siguen los patrones tradicionales de alimentación y plantea si la dieta mediterránea persistirá en un futuro”, según explicó a este diario Diana González.

La muestra, que está formada por un total de 705 estudiantes de la Universidad de Salamanca y 1753 de la Universidad de Bolonia, también pone de manifiesto que respecto a la actividad física existe un elevado porcentaje, similar al 50% en las dos poblaciones, que no la realizan casi nunca y difieren los motivos según el sexo. “Los varones la realizan por estar mejor físicamente, ya que es bueno para la salud o por diversión,



Diana González./GUZÓN

mientras que las chicas indican otros motivos como adelgazar o por estrés”, apunta González que defendió esta idea ayer en el Aula Miguel de Unamuno de la Universidad de Salamanca.

Resalta también la importancia del hogar familiar, siendo este grupo de estudiantes los que mejor se ajustan a las recomendaciones nutricionales.