EL NORTE DE CASTILLA (ED. SALAMANCA) 05/05/14
VALLADOLID
Prensa: Diaria
Tirada: Sin datos OJD
Difusión: Sin datos OJD
Cód: 81498960
Página: 6
Sección: LOCAL Valor: 1.027,00 € Área (cm2): 572,9 Ocupación: 65,44 % Documento: 1/1 Autor: Núm. Lectores: 0

La gordura se acomoda en el aula

Los expertos reivindican la dieta mediterránea y el plato de cuchara para reducir el alarmante índice de obesidad y sobrepeso, que afecta al 20% de los universitarios

El catedrático Julián Rivas recomienda incrementar la actividad física y modificar los hábitos de vida para disminuir el preocupante porcentaje

:: RICARDO RÁBADE / WORD

SALAMANCA. El último y reciente informe de la Fundación Española de la Nutrición ha encendido las alarmas en las universidades españolas, al desvelar que más del 20% de los estudiantes matriculados presentan sobrepeso u obesidad. Los ecos por este sombrío índice resuenan también en las aulas de la Universidad de Salamanca. Julián Rivas, catedrático de Nutrición y Bromatología, apunta en este sentido que dicho porcentaje «no me sorprende, ya que confirma una tendencia al alza que se viene manteniendo desde finales del siglo XX, pero sí resulta preocupante», dado que, según las conclusiones de la primera investigación global que se hace sobre los universitarios españoles en materia de hábitos alimentarios, uno de cada cinco evidencia síntomas de sobrepeso o de obesidad.

Las tablas nutricionales apuntan a que los índices de masa corporal comprendidos entre 18,5 y 25 se encuentran dentro de la normalidad. Superando el 25 la persona se asoma al siempre delicado sobrepeso y si se coloca por encima del 30, se acaricia ya la denostada obesidad.

Rivas incide en las serias complicaciones que puede tener para la salud el sobrepeso y la obesidad, sobre todo por su estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y otro tipo de patologías, que inciden de forma virulenta con dolores en las articulaciones.

Varias personas comen en un comedor universitario de la comunidad. :: EL NORTE

El rosario de consejos que enumera Julián Rivas coincide plenamente con las recomendaciones ya conocidas de los organismos que trabajan en el ámbito de la salud. Hay que estar vigilantes para controlar la ingesta energética diaria, es decir, las calorías que acompañan cada comida. También resulta fundamental, tal como enfatiza Julián Rivas, mantener unos buenos niveles de actividad física cada día e incrementarlos, que incluyan la práctica de algún deporte. Y se debe poner especial énfasis en modificar los hábitos de vida, regularizando las comidas y las horas de descanso y de sueño.

La crisis ha provocado como tendencia positiva que los estudiantes cocinen más en casa

El abanico de sencillas estrategias para mitigar los índices de gordura que se aposentan y acomodan en las aulas de las facultades engloba, por supuesto, todo un clásico en materia de Nutrición, pero que resulta ideal para hacer frente a posibles y desagradables sobrepesos. «No debemos olvidarnos de que nosotros formamos parte geográficamente de esa dieta mediterránea que ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad». En este sentido, Julián Rivas entona un discurso reivindicativo para que en los domicilios de los estudiantes universitarios «se vuelva a comer con cuchara, recuperando ese primer plato de legumbres con el que crecimos».

Para rematar un buen régimen de comidas, Rivas pone énfasis en alimentos tan fundamentales como son las frutas, las verduras y el pescado. Y todo ello articulando así una batería de prevenciones contra las ya citadas enfermedades cardiovasculares y contra el siempre temido cáncer en sus diferentes variantes.

En materia de bebidas, la moderación resulta siempre aconsejable y beneficiosa, tanto con la cerveza como con el vino.

Pocas legumbres

El informe de la Fundación Española de la Nutrición demuestra que un porcentaje reducido de universitarios sigue las pautas de la dieta mediterránea, ya que la mayoría toma muchas proteínas, pero presenta carencias notables de cereales, legumbres, frutas, verduras y aceites, lo que provoca un déficit de micronutrientes, como hierro, magnesio, potasio y las vitaminas A, D y E.

Respecto a las bebidas, el informe arroja que el consumo medio de cerveza entre los universitarios es moderado (56%), con menos de una caña al día, y el 70% de los que la toman la suelen acompañar de alimentos, costumbre muy saludable y propia de la dieta mediterránea. En cambio, otras bebidas analizadas, como son el vino, la sidra y el cava son consumidas en menor cantidad, adecuándose al patrón de consumo moderado.

Sin embargo, el consumo de bebidas de alta graduación es elevado entre los universitarios españoles, y se realiza principalmente por las noches, en fines de semana y sin estar acompañados de alimentos. Por otro lado, únicamente el 60% de los estudiantes practica algún deporte, mientras que el 24,6% es fumador, con una media de 8,1 cigarrillos por día. Además, el denso documentado avalado por la Fundación Española de la Nutrición aporta un dato clave: la crisis ha incrementado, como tendencia positiva, que los universitarios cocinen más en casa.