

Desorden alimenticio dentro del periodo estudiantil



Mónica Rodríguez Hernández
ATLAS

rodriguezhernandezmonica3@gmail.com

La etapa universitaria es una de las más demandantes en la vida de un estudiante, ya que, implica cambios de rutina necesarios, responsabilidades académicas y sociales que llegan a modificar la manera en que se alimentan, los estados de ánimo, hábitos y ciclos de sueño.

En este periodo, debido a los mismos cambios que generan, en especial durante los procesos evaluativos, muchos universitarios tienden a comer de una forma inadecuada, sumado a los horarios desorganizados, en los que no hay una amplia disposición para las comidas. La falta de tiempo ya sea para desayunar, comer o preparar algún refrigerio para llevar, los lleva a buscar opciones que, a su vez, resultan en reemplazo de comidas principales por refrigerios poco nutritivos o comida ultra procesada, el consumo frecuente de comida rápida y, en algunas ocasiones el exceso de cafeína o bebidas energéticas.

La mayoría de los estudiantes universitarios presentan algún desorden en sus hábitos alimenticios, sin darse cuenta de que, a largo plazo estos pueden derivar hacia un trastorno de conducta alimentaria.

Se ha normalizado la idea de que “no pasa nada” cuando se omite una comida, el consumo en exceso de comida procesada o muy poco saludable, así como el reemplazo del desayuno por café; sin embargo, esta conducta no debería considerarse algo natural en la vida universitaria, ya que las consecuencias, aunque no siempre inmediatas, pueden ser significativas en la salud física y mental del estudiante.

Un claro ejemplo se observa en épocas de parciales y exámenes finales, cuando los estudiantes priorizan obtener una buena calificación por encima de su bienestar. Suelen perder sus horas de sueño necesarias, incrementan el consumo de café o bebidas energéticas para “aguantar más”, consumen sus alimentos en horarios irregulares y optan por comidas rápidas que les “ahorren tiempo o dinero”, sin ser relativamente saludables u obtengan algún beneficio hacia la salud, esto incrementa la carga de estrés generando asimismo hábitos alimenticios y un estilo de vida poco saludable, lo que a su vez empeora el rendimiento académico.

El tipo de conducta que mantienen los estudiantes durante esta etapa puede llegar a considerarse un punto inestable, ya que, combina malos hábitos alimenticios, falta de sueño, altos niveles de estrés y, en algunos casos, sedentarismo debido a largas horas de estudio incluidas en la rutina llevada.

Estos factores en conjunto pueden afectar su rendimiento en clase, la concentración, la memoria y, sobre todo, la salud integral del estudiante sin que se den cuenta, llevando a consecuencias como deficiencias nutricionales, sobrepeso u obesidad. Cabe mencionar que la obesidad es un problema creciente entre los estudiantes universitarios, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se señala que la prevalencia de obesidad en adultos jóvenes es una preocupación a nivel mundial [1].

Considero que para ello es de gran importancia la educación nutricional. Es esencial tener por lo menos un conocimiento nutricional básico, organización para tener alguna planificación de comidas que les ayude a implementarlo en su vida diaria, y darle mayor importancia a mantenerse en un buen estado de salud.

El ritmo académico es muy acelerado: tareas, exámenes, proyectos y demás; son algunos puntos por los que no hay espacio para planificar; realmente, para que haya una solución se debe tener un apoyo institucional, mejorando las opciones de alimentación saludables y, sobre todo, asequibles.

Uno de los mayores obstáculos es el tiempo junto a la carga de actividades escolares, pero para eso cada estudiante debe tener en cuenta su tiempo y cómo lo aprovecha. No se debe recurrir siempre a comida rápida y, sobre todo, darse el tiempo de disfrutar la comida, la clave está o se puede encontrar en el equilibrio. Si bien la universidad es una prioridad, la salud y el bienestar no deben ser sacrificados.