



Estudio en cinco países, incluido Chile y liderado por académicos locales:

Más de un tercio de los universitarios está en riesgo de trastornos de conducta alimentaria

■ Ayunos, angustia por el peso y una relación conflictiva con la comida se repiten en el entorno estudiantil, impulsados por la presión académica, la transición a la vida adulta y la influencia de ideales corporales difundidos en redes sociales, advierten especialistas. La labor de las casas de estudio es clave, aseguran.

JANINA MARCANO

Estudiantes que realizan ayunos prolongados, manifiestan preocupación constante por su peso o que sienten culpa por lo que comen.

Estas conductas forman parte del panorama universitario nacional, según recoge una investigación latinoamericana liderada por Chile y confirman múltiples especialistas de universidades del país entrevistados.

De acuerdo con el estudio, en promedio, más de un tercio (35%) de los universitarios en la región presenta dos o más conductas alimentarias que suponen un riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria (TCA), como anorexia, bulimia o trastorno por atracón.

La investigación, liderada por la Universidad Autónoma de Chile y aplicada en Ecuador, Brasil, Colombia, Paraguay y Chile, analizó 3.206 estudiantes mediante una encuesta que permite identificar signos de riesgo, como restricción

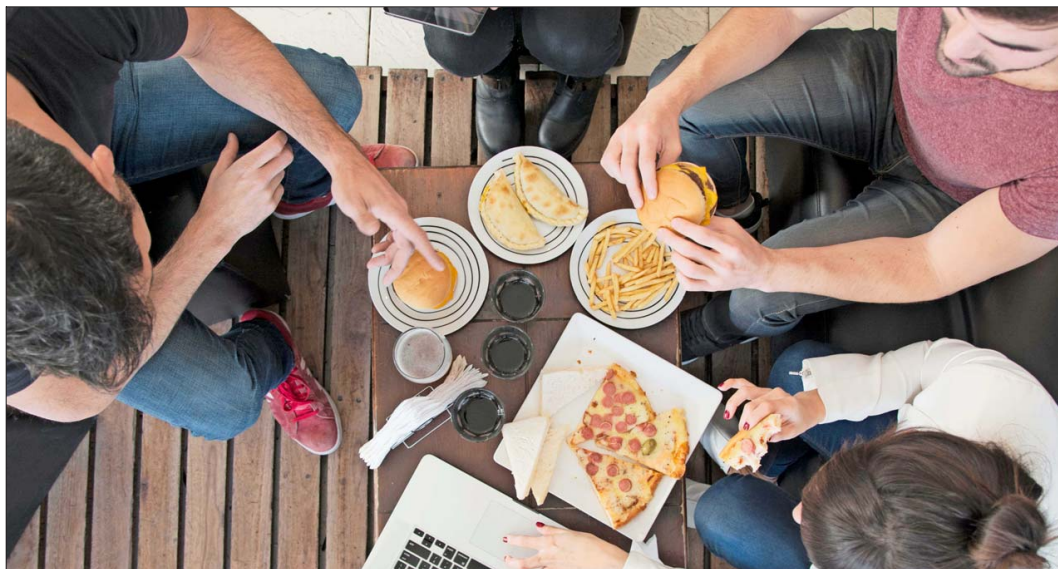
dietaria, atracones o la sensación de que la comida controla la vida.

Según explica Héctor Gutiérrez, académico de la U. Autónoma y líder del trabajo, los resultados mostraron además que no existen diferencias significativas entre

países, ni entre universidades públicas y privadas, ni tampoco entre facultades (ver recuadro).

“Para nosotros esto es una señal de alerta, un llamado de atención de que algo está ocurriendo y debemos pesquisar”, señala Gutiérrez.

Emilio Compte, académico e investigador del Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria (CECA) de la UAL, quien no participó del estudio, comenta que las cifras “se enmarcan en un patrón con-



Más allá de Medicina

Los especialistas coinciden en la necesidad de ampliar el abordaje de estas conductas más allá de las facultades de Medicina o de los departamentos de nutrición, donde —según explican— suele concentrarse la mayor parte de las iniciativas.

En ese sentido, Rodríguez enfatiza que “hay carreras en humanidades o en las ingenierías donde no se tocan estas temáticas, y debería hacerse, así como avanzar en actividades preventivas en las distintas direcciones y departamentos”.

Guajardo refuerza esa idea y plantea que las estrategias debieran escalar a nivel institucional. “Otros estudios también demuestran que estas conductas no tienen relación con la carrera que uno estudie. Todo indica que se trata de un problema transversal y que su prevención debiera promoverse en múltiples carreras”, señala la académica.

sistente y preocupante”.

Según explica, “últimamente, se están observando resultados similares a través de distintas investigaciones. Estamos hablando de un porcentaje más alto de lo que solía ser”.

Compararse con otros

En el entorno universitario en general, añade Compte, “se observa un elevado interés por las calorías, alimentos que pueden o no comer por posibles consecuencias a la apariencia y la constante comparación con otros”.

Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Bernardo O’ Higgins —donde funciona una clínica nutricional que atiende a estudiantes—, confirma que varias de las conductas descritas en el estudio se ven en la universidad.

“Vemos ayunos prolongados y también se observa distorsión sobre la imagen corporal, es decir, personas con parámetros nutricionales normales pero que se perciben con sobrepeso. Ade-

más, hay una creciente presión por la musculatura en los hombres”, asegura Rodríguez. “Eso ocurre en un contexto en el que la transición a la vida adulta y la presión académica son, por sí solas, factores gatillantes” agrega.

Loreto Narbona, nutricionista del Centro de Salud Estudiantil de la U. Católica del Norte, señala que “los hábitos que se están viendo en la universidad son muy malos. Los jóvenes dicen: ‘estudié toda la noche, tomé desayuno y después solo tomé café todo el día y en la noche me comí una pizza’”.

Narbona advierte: “Lo último en su lista es nutrirse bien y que se privan de muchos alimentos en el día y en la noche comen grandes cantidades, conductas que son riesgosas”.

Los expertos concuerdan en que el escenario actual es la combinación de múltiples factores. El primero es la etapa vital.

Para Gutiérrez, “esto está fundamentalmente relacionado con la alta exigencia universitaria y con que es un período de la vida donde se adquieren estilos de vi-

da poco saludables, como alteraciones de la dieta y mal dormir, lo que afecta los patrones de alimentación”.

A ello se suma, indica, “que es una etapa donde hay más riesgo de otras patologías relacionadas, como depresión y ansiedad”.

Otro factor relevante es el entorno digital, a juicio de Compte. “Las redes sociales potencian ideales corporales y dan la sensación de que todo el mundo tiene un cuerpo maravilloso, menos yo”.

En esa línea, Narbona agrega que “a ello se suma que estamos viendo la vuelta de la delgadez como estándar y que muchos jóvenes viven en medio de un bombardeo de información sobre dietas de moda en redes sociales, como TikTok”.

Compte añade que “también hay un tema de etapa de la vida y del desarrollo psicológico, en el cual la aceptación de pares y el peso de la apariencia pueden ser fundamentales”.

Los expertos advierten además que períodos como el cierre de semestre que en muchas universidades ocurre por estos días constituye un período crítico. “Las altas expectativas y poco tiempo para dormir o comer aumentan la probabilidad o exacerbaban la aparición de conductas alimentarias desordenadas”, sostiene Gutiérrez.

Medidas en los campus

En medio de este panorama, hace varios años que las universidades han comenzado a preocuparse del tema: han creado talleres, espacios de actividad física para promover la vida sana, electivos

sobre hábitos saludables e incluso atención de salud mental con derivación a especialistas. Todos coinciden en que si bien se trata de iniciativas positivas, la prevención —charlas, afiches, campañas— no siempre es suficiente y se requieren distintos tipos de intervenciones dentro de los campus.

Gutiérrez propone un enfoque de “prevención focalizada en grupos de riesgo, como las mujeres (la probabilidad de riesgo en ellas es mayor, según el estudio), personas con mala autopercepción de salud y aquellos con obesidad o sobrepeso”.

Viviana Guajardo, coordinadora de la Estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, destaca dos áreas de acción: ambientes de autocuidado y disponibilidad de comida saludable.

“Probablemente los factores de riesgo genéticos no los podemos intervenir, pero sí los que tienen que ver con disponibilidad de alimentos saludables en las universidades, así como promover los espacios para hablar de autocuidado”, comenta Guajardo, quien dice que el valor del estudio es que permite visibilizar un fenómeno que antes permanecía oculto. “Da la oportunidad para que estos temas se discutan”, señala.

Los expertos coinciden en que ignorar estas conductas por parte de las casas de estudio sería un error. “Todos los esfuerzos que uno hace en prevención ahora son ahorros para más adelante”, señala Gutiérrez.

“Los trastornos de la conducta alimentaria traen asociados costos de medicamentos, internaciones y tratamientos”, puntualiza.

Comidas rápidas, horarios irregulares, así como temor a consumir ciertos alimentos por el impacto en la apariencia son frecuentes actualmente en la vida universitaria, señalan expertos, quienes advierten que este escenario facilita la aparición de trastornos de la conducta alimentaria.

“Este es un problema transversal. No tiene que ver con el tipo de universidad ni con la carrera que se estudie. (...) Se debe visibilizar en todas las instituciones y múltiples carreras”.

VIVIANA GUAJARDO
ACADÉMICA U. DE CHILE