

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.

Esa es la imagen que 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 de 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 atracción.

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

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

Sergio Célis, sociólogo y director del Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria (CECA) de la U. Autónoma y líder del trabajo, los resultados mostraron además que existen diferencias significativas entre

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

VIVIANA GUAJARDO

ACADEMICA U. DE CHILE

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 porque algo está ocurriendo y debemos pesquisar”, señala Célis.

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



LUIS VILLALBA/AGENCIA UNO

Más allá de Medicina

Los especialistas coinciden en la necesidad de ampliar el abanico 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 avanza las actividades preventivas las distintas direcciones y departamentos”.

Guajardo refuerza esa idea y plantea que las estrategias deberían escalarse a las instituciones. “Otros estudios también mencionan que estas conductas no tienen relación con la carrera que uno estudie. Todo indica que se trata de un problema transversal y que su preventión debería promoverse en múltiples carreras”, señala la experta.

sistente y preocupante”.

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

Comparar con otros

En el entorno universitario en general, añade Compte, “se observa un elevado interés por las calorías y por qué comen o no comen 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. de Bernardo O’ Higgins—donde funciona una clínica nutricional que atiende a estudiantes—, confirma que “el 80% 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. “Esas ocurren en el entorno en el que la transición a la vida adulta y la presión académica son, por sí solas, factores galillantes”, 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 estudiantes desayunan y no toman la noche, toman desayuno y desayuno solo térmal 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 priva de muchos alimentos en el día y en la noche como grandes cantidades, conductas que se ven en la universidad”.

“Vemos ayunos prolongados

y también se observa distorsión

sobre la imagen corporal, es decir,

personas con parámetros nu-

tricionales normales pero que se

perciben con sobrepeso. Ade-

da poco saludables, como alteraciones de la dieta y mal dormir, lo que afecta los patrones de alimentación y si bien se toman dietas positivas, la prevención —charlas, afiches, campañas— no siempre es suficiente y se requieren distintos tipos de intervenciones dentro de los campus”.

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, mecen yo”.

En esa línea, Narbona agrega que “a ello se suma que estamos viendo la vuelta de la delegación comunitaria y que muchos jóvenes viven en medio de un boom de información sobre dietas de moda en las 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 aducen además que existe como el cielo de desmejor, 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 de exacerbar la aparición de conductas alimentarias desordenadas’, sostiene Guajardo”.

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

(Esto) favorece la motivación, familiariza la organización personal y prepara mejor para enfrentar las exigencias académicas”.

No obstante, advierte que también existen dificultades. “Dependiendo de la universidad, algunas programaciones requieren cambios previos que pueden obligar a los estudiantes mayores a repasar o reforzar contenidos básicos para avanzar en sus estudios. Además, ciertas áreas presentan un ritmo académico particularmente intenso, lo que puede resultar desalentante para quienes han estudiado un campo alejados del estudio formal”.

Al mismo tiempo, Carlos González, profesor titular de la Facultad de Educación de la Universidad Católica, señala que “posiblemente las personas a edades más avanzadas ya tienen una serie de responsabilidades que no permite desearse una familia, responsabilidades económicas, que podrían, eventualmente, complejizar los estudios”.

Apoyo y cambios

Por ello es clave el apoyo de las instituciones, dice Célis. “Es importante comprender las exigencias del mundo académico. Existen períodos de estudio que requieren concentración, silencio, espacios adecuados o instancias de trabajo en equipo con otros estudiantes. Todas las facultades que la universidad pueda ofrecer tienen un impacto muy positivo en el bienestar y el desempeño”.

Por parte de las universidades e institutos, continúa, “es fundamental conocer a los estudiantes

sobre hábitos saludables e incluso atención de salud mental con atención a espacios de estudio y descanso, así como temor a los patrones de alimentación y si bien se toman dietas positivas, la prevención —charlas, afiches, campañas— no siempre es suficiente y se requieren distintos tipos de intervenciones actualmente en la vida universitaria, señalan expertos, quienes advierten que este escenario facilita la aparición de salud y aquellos con obesidad o sobre peso”.

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 au-

tenticidad y disponibilidad de co-

mida saludable”.

“Probablemente los factores de riesgo genéticos no los podemos intervenir, pero si los que tienen que ver con disponibilidad de alimen-

tos saludables en las universi-

dades, así como proveer los es-

pacios de estudio”, comenta Guajardo, quien di-

ce que el valor del estudio es que

permite visibilizar un fenómeno que antes permanecía oculto. “Da la oportunidad para que estos te-

mas se discutan”, señala.

Los expertos coinciden en que

ignorar estos cambios por parte de las autoridades de estudio es un error.

“Todos los esfuerzos que

uno hace en prevención ahora son ahorros para más adelante”, señala Guajardo.

“Los trastornos de la conducta

alimentaria traen asociados costos

de medicamentos, internaciones y

tratamientos”, puntualiza.

de mayor edad, comprender sus necesidades y ofrecer servicios que se ajusten a sus realidades y demandas. Esto puede traducirse en horarios de atención más flexibles, una mayor disponibilidad de recursos académicos y profesionales o presentaciones y metodologías que aprovechan la experiencia de vida que estos estudiantes aportan”.

“Esta decisión de ingresar a la educación superior a edades más tardías también implica desafíos al egresar, como con el personaje de Vicky, en ‘Envídiosa’, a quien le costaría adaptarse a la vida adulta, incluso tras múltiples entrevistas”.

González explica que es posible que surjan problemas: “Por ejemplo, en las prácticas posiblemente las empresas busquen personas de menor edad, que puedan estar una jornada completa y con menores remuneraciones”. Al momento de buscar empleo puede surgir un prejuicio por la edad, desajustes entre el tipo de trabajo ofrecido y la edad del postulante, y considerarse que la persona mayor podría ser más costosa por una expectativa salarial más alta”.

En ese sentido, Célis enfatiza que el mercado laboral también “necesita considerar cómo están cambiando los trabajadores, incluyendo casos en que los grados académicos se obtienen a edades más tardías, como le ocurre a Vicky, la protagonista de ‘Envídiosa’. (...) El mercado laboral y las organizaciones también deben realizar ajustes y aprendizajes para adaptarse a esta nueva realidad, que es que cada vez se reúne más gente mayor que regresa a la vida laboral o que regresa a edades mayores y que buscan reinventarse, reconversiones o iniciar nuevas etapas profesionales con un bagaje distinto y valioso”.

La serie de Netflix “Envídiosa” puso el tema en evidencia:

Las ventajas y desafíos de ingresar o regresar a pregrado después de los 25

■ Cada vez más personas inician o retoman estudios superiores a edades más avanzadas. Especialistas explican que estos estudiantes suelen tener mayor claridad vocacional y motivación, pero también enfrentan retos académicos y dificultades al momento de egresar e insertarse en el mercado laboral.



“Me alegra que una serie popular como ‘Envídiosa’ refleje esta realidad (de ingresos y egresos más tardíos en la educación superior) y pueda contribuir a sensibilizar a la ciudadanía”, señala Sergio Célis, investigador asociado del Centro de Investigación Avanzada en Educación de la Universidad de Chile.

En Chile, cada vez más personas ingresan a la educación superior a los 25 años, ya sea para iniciar una carrera por primera vez, retomar estudios o reincorporarse profesionalmente en un mercado laboral en constante cambio, explican expertos locales. El fenómeno también ha ganado visibilidad en la cultura popular, en la tercera temporada de la serie argentina de Netflix “Envídiosa”, la protagonista, Vicky, en su etapa de estudiante a la edad de los 40 años, invita a regresar a

los estudios. “Me alegra que una serie popular como ‘Envídiosa’ refleje esta realidad (de ingresos y egresos más tardíos en la educación superior) y pueda contribuir a sensibilizar a la ciudadanía”, señala Sergio Célis, investigador asociado del Centro de Investigación Avanzada en Educación de la Universidad de Chile.

“Me alegra que una serie popular como ‘Envídiosa’ refleje esta realidad (de ingresos y egresos más tardíos en la educación superior) y pueda contribuir a sensibilizar a la ciudadanía”, señala Sergio Célis, investigador asociado del Centro de Investigación Avanzada en Educación de la Universidad de Chile.