

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

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

Esa realidad forma 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.

Socioanalista Héctor Gutiérrez, académico de la U. Autónoma y líder del trabajo, dice que 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 estudie. (...) 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 Gutiérrez.

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-



Foto: M. ARIAS/AGENCIA UNO

### 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 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 muestran 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 debería promoverse en múltiples carreras”, señala la experta.

sistente y preocupante”.

Según explica, “últimamente 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 número por las calorías que se consumen 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. 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 normales pero que se perciben con sobrepeso. Ade-

más, hay una creciente presión por la musculatura en los hombres”, asegura Rodríguez. “Esas ocurren en un contexto 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 despiden la noche sin desayunar y después solo térmic 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 comes grandes cantidades, conductas que se pierden”.

“Vemos que se concuerda en que el escenario actual es la combinación de múltiples factores. El primero es la etapa vital”.

Para Gutiérrez, “esto está fu-

namentalmente relacionado con la alta exigencia universitaria y con que es un período de la vida que se perciben con sobrepeso. Ade-

mas, 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 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 pars y el peso de la apariencia pueden ser fundamentales”.

Los expertos advierten además que conforme cae el cielo de sombra 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 Gutiérrez.

### Medidas en los campus

En medio de este panorama, hace varios años que las universidades han comenzado a preoccuparse 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 cultura, algunas personas requieren cambios más profundos 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 estado un tiempo 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 permiten desarrollar una familia, responsabilidades económicas, que podrían, eventualmente, complejizar los estudios”.

### Apoyo y cambios

Por ello es clave el apoyo de las instituciones, dice Gutiérrez. “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 facilidades que la familia 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 orientación a espacios de redacción, donde si bien se habla 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 tasa de riesgo es mayor, según el estudio), personas con mala autopercpción de salud y aquellas 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 autenticidad y disponibilidad de comida saludable.

“Probablemente los factores de riesgo genéticos no los podemos intervenir, pero si los que tienen que ver con disponibilidad de alimentos saludables en las universidades, así como proveer los espacios para hacer de la comida una opción saludable”, 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 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 la experta.

“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, actividades y espacios 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 el personaje de Vicky, en “Envídiosa”, a quien le costó encontrar trabajo, 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, Celas enfatiza que el mercado laboral también “necesita entender 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 cada vez de forma más constante personas que ingresan a edad más joven y que buscan reinventarse, reconverteirse 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 Celas, investigador asociado del Centro de Investigación Avanzada en Educación de la Universidad de Chile.