



Un estudio demuestra que la etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable

08/04/2016

***La investigación, desarrollada por el departamento de Fisiología y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos “José Mataix” (INYTA) de Granada, revela que los cambios fisiológicos, emocionales, ambientales y de hábitos incrementan el consumo de alcohol y tabaco acompañado de una actividad física sedentaria**

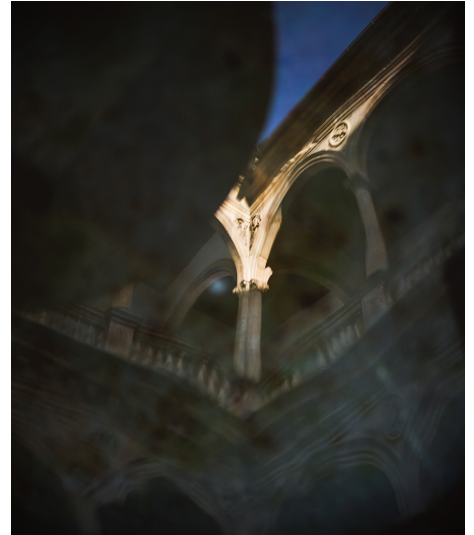
Un estudio de la [Universidad de Granada](#) ha demostrado que la etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable de las estudiantes, ya que los cambios fisiológicos, emocionales, ambientales y de hábitos incrementan el consumo de alcohol y tabaco acompañado de una actividad física sedentaria.

La investigación, desarrollada por el departamento de Fisiología y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos “José Mataix” (INYTA) de Granada, pretende analizar el cambio de hábitos que conlleva la etapa universitaria, algunos de ellos con afección al estado de salud y calidad de vida que, en muchos casos, serán mantenidos a lo largo de la vida.

Según explican las investigadoras del estudio, Elena Planells, María Inmaculada López Aliaga y María José Muñoz, se ha analizado el consumo de alcohol, tabaco y niveles de actividad física de mujeres estudiantes a través de un estudio transversal y descriptivo en el que han participado más de medio centenar de estudiantes.

Según el Eurobarómetro que realiza anualmente la Unión Europea, un 29 % de los españoles fumaba el pasado año, con mayor incidencia en personas de entre 25 y 39 años, franja de edad en la que fuman cuatro de cada diez personas.

El análisis ha diferenciado a grupos de estudiantes de entre 18 y 24 años y de entre



25 y 31 para conocer el tipo de alcohol y frecuencia de su consumo, la cantidad de cigarrillos diarios que fuman y los niveles de actividad física.

Los resultados han apuntado que el grupo de mayor edad consume más alcohol, con preferencia por el vino y la cerveza, mientras las más jóvenes muestran un patrón de consumo centrado en los fines de semana y protagonizado por bebidas destiladas.

Además, un tercio de las estudiantes del estudio fuma e incrementa el número de cigarrillos conforme aumenta la edad, con una correlación positiva entre tabaco y alcohol.

En cuanto a la actividad física, casi el 89 % del grupo de menos edad y el 53 % de las estudiantes de más de 25 años tienen una actividad física sedentaria o ligera.

La investigación pretende atender a los hábitos de las mujeres universitarias y entre sus conclusiones destaca la necesidad de concienciar a la población femenina universitaria de los beneficios de abandonar el consumo de alcohol y tabaco y practicar ejercicio regularmente.

Además, el grupo investigador aconseja desarrollar protocolos de intervención educativa en el ámbito universitario para potenciar hábitos de vida saludables, también en alimentación, que se pierden en la etapa de estudios superiores.

Contacto:

Elena María Planells del Pozo

Departamento de Fisiología de la **UGR**

Teléfonos: 958243886 958241000 ext. 20313

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--b51601b5963433748329b0d537a58b4dugr[dot]es

-> --LOGIN--b51601b5963433748329b0d537a58b4dugr%5Bdot%5Des