

La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad

Andrea López Maupomé y Ma. de los Ángeles Vacío Muro

Resumen

Para los estudiantes, adaptarse a la universidad no sólo consiste en responsabilizarse por sus estudios, sino también por tener un estilo de vida saludable, que promueva su bienestar físico. Sin embargo, se tiene evidencia de que los jóvenes que cursan la etapa universitaria establecen malos hábitos de alimentación y de salud, lo que propicia un aumento de peso corporal desde el primer año de estudios. Esto puede conducir al desarrollo de sobrepeso y obesidad, y otros problemas de salud en la edad adulta. Así, el objetivo de este artículo es el de analizar la relación que existe entre el aumento de peso corporal y los malos hábitos alimentarios de los jóvenes a lo largo de sus estudios universitarios.

Palabras clave: jóvenes, peso corporal, obesidad, hábitos alimentarios, estudios universitarios.

COLLEGE LIFE AND ITS LINK TO OVERWEIGHT AND OBESITY

Abstract

For students, adapting to college does not only imply being responsible for their studies, but also to adopt a healthy lifestyle. However, evidence has shown that during their time at university, students establish unhealthy habits such as a poor diet, little physical activity and poor sleeping schedules that, in conjunction, trigger body weight gain since freshman year. This might lead to major weight-related problems at the end of the university and further health problems during adulthood. The aim of this article is to analyze the relation between weight gain and student's unhealthy habits during the college period.

Keywords: young people, weight, obesity, eating habits.

Recepción: 07/08/2019. Aceptación: 20/05/2020

doi: <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.5.7>



Andrea López-Maupomé

andrealopez.m@outlook.com

Licenciada en Nutrición por la Universidad Veracruzana (UV) en 2012. Obtuvo el grado de Maestra en Ciencias de la Nutrición Humana por la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) en 2017 y actualmente cursa el doctorado en Psicología por la UV. Durante su formación académica, ha participado como ponente en seminarios y foros nacionales e internacionales. Su línea de investigación está dirigida al estudio de estrategias para atacar el sobrepeso y la obesidad en poblaciones adolescentes y adultos jóvenes desde un abordaje integral.

Ma. de los Ángeles Vacío Muro

mavacio@correo.uaa.mx

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA) en 1999. Obtuvo el grado de Maestra en Psicología por la Universidad de las Américas- Puebla (UDLAP) en 2001 y el grado de Doctor en Ciencia del Comportamiento por la Universidad de Guadalajara (U de G) en 2011. Cursó la especialidad en Métodos Estadísticos en el Centro de Investigación en Matemáticas (CIMAT) campus Aguascalientes en 2018. Desde hace 18 años ha trabajado como profesora investigadora en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en donde obtuvo el Premio Universitario al Mérito en Investigación del Área de Ciencias Sociales en 2009, así como el premio a la Mejor Tesis de Maestría del Centro de Ciencias Sociales y Humanidades de la UAA, en 2017. En 2015 fue designada como Secretaria Técnica de Posgrado. Contó con el reconocimiento como miembro de Sistema Nacional de Investigadores Nivel I hasta diciembre 2018. Actualmente cuenta con el reconocimiento de Perfil Deseable PRODEP. Ha realizado publicaciones a nivel nacional e internacional en temas relacionados con la salud. Ha participado en comités tutorales de maestría y de doctorado, en calidad de lector y como directora de tesis. Asimismo, ha participado en diferentes proyectos de investigación como colaboradora y como responsable de los mismos. Ha participado en diferentes congresos nacionales e internacionales especializados.

Introducción

El ingreso a la universidad es una etapa llena de retos. La experiencia universitaria implica un compromiso no sólo con los estudios, sino con la adaptación a una nueva fase. Para los jóvenes, el paso por la universidad resulta el primer acercamiento a la vida real, en donde las responsabilidades, la autonomía y la independencia en la toma de decisiones incrementan de manera importante (Bernardo *et al.*, 2017; Moreno y del Barrio, 2005; Nelson *et al.*, 2008). Frecuentemente, los cambios que demandan adaptarse a esta experiencia los conduce a olvidarse del cuidado en la alimentación, el sueño, la actividad física, entre otros hábitos de salud, lo que ocasiona que su peso corporal vaya incrementando paulatinamente. Entonces, ¿podría considerarse el paso por la universidad como un factor de riesgo para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad? Este escrito tiene por objetivo analizar la relación que existe entre la vida universitaria y el aumento de peso corporal asociado con los malos hábitos alimentarios (ver imagen 1).



Imagen 1. Prácticas alimentarias de los estudiantes universitarios.

Jóvenes, estudiantes, sobrepeso y obesidad

El aumento en las prevalencias de sobrepeso y obesidad de la población a nivel internacional y nacional es preocupante. Resultados de la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENASUT) (Instituto Nacional de Salud Pública, 2018) mostraron que 38.4% de la población adolescente, entre los 12 y los 19 años de edad, presentaba sobrepeso y obesidad. Para la población adulta de 20

años o más, estos padecimientos estaban presentes en más de 75.2% de la población. Otras investigaciones realizadas en Yucatán, Tlaxcala, Baja California y Ciudad de México han señalado que entre 29% y 49% de la población universitaria presenta sobrepeso y obesidad (Gutiérrez-Salmeán *et al.*, 2013; Lorenzini *et al.*, 2015; Ponce y Ponce de León *et al.*, 2011). Las cifras reportadas en la población universitaria son similares a las reportadas por la ENSANUT para la población adolescente en general. Por ello, es posible que, cuando la población universitaria actual tenga una edad adulta, el porcentaje de quienes padecen sobrepeso y obesidad aumente.

Si se considera que la etapa universitaria regularmente comprende de los 18 a los 25 años de edad, podría preverse que habrá estudiantes con sobrepeso y obesidad al iniciar sus estudios universitarios y que, probablemente, la cifra llegue a duplicarse al finalizar sus estudios. Entonces, ¿podrían considerarse riesgosos los cuatro años del período universitario para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad?

El paso por la universidad y el aumento de peso corporal

Como se mencionó anteriormente, diversos estudios han encontrado una fuerte relación entre la vida universitaria y el aumento de peso corporal (Mihalopoulos *et al.*, 2008; Nelson *et al.*, 2008). Incluso, en países desarrollados, le han nombrado *Freshman 15* al fenómeno que se caracteriza por el aumento de 15 libras (6.8 kg) de peso corporal en estudiantes universitarios durante el primer año de sus estudios (Levitsky *et al.*, 2004) (ver imagen 2). Aunque estudios han indicado que el aumento se da de 3 a 5 libras (1.36-2.26 kg) (Pope *et al.*, 2016; Vella-Zarb y Elgar, 2009), es evidente que los jóvenes tienden a subir de peso y que ello está relacionado con los cambios asociados con la adaptación a la vida universitaria. Dicho aumento de peso puede ser tan acelerado que puede identificarse en los

Imagen 2. El *Freshman 15*.



primeros tres meses de iniciar los estudios (de Vos, Hanck, Neisingh, Prak, Groen y Faas, 2015). No obstante, el aumento de peso no sólo ocurre al inicio de la universidad, sino que las cifras del aumento de peso corporal continúan a lo largo del período universitario.

Al respecto, Pope *et al.* (2017) realizaron una investigación en la que siguieron la trayectoria del peso corporal en los estudiantes universitarios y encontraron que la media del aumento de peso fue más de 4 kg, de los cuales casi 3 kg se adquirieron durante el primer año. También reportaron que 17% de los estudiantes tenía sobrepeso y obesidad al ingreso y que al finalizar el período universitario el porcentaje de

estudiantes aumentó casi al doble (29.9%). Después de cuatro años, 41% de los jóvenes universitarios tenían sobrepeso y obesidad.

En México, las cifras de este fenómeno son similares. Un estudio realizado en la Universidad Veracruzana reportó que el aumento de peso en los primeros dos años de estudios universitarios fue de 3.1 kg en mujeres y 2.5 kg en hombres (Campos-Uscanga *et al.*, 2017). Asimismo, Gutiérrez-Salmeán *et al.* (2013) encuestaron a estudiantes inscritos en diferentes semestres de estudio y encontraron que, a mayor edad, mayor fue el número de jóvenes con sobrepeso y obesidad. También detectaron que a la edad de 25 años casi la mitad de los estudiantes presentaban sobrepeso y obesidad. De igual manera, se ha encontrado que los jóvenes no sólo presentan alteraciones en el peso corporal, sino también otros padecimientos como hipertensión, diabetes, colesterol y triglicéridos altos, colitis y gastritis (Betanzos *et al.*, 2011; Pulido Rull *et al.*, 2011).

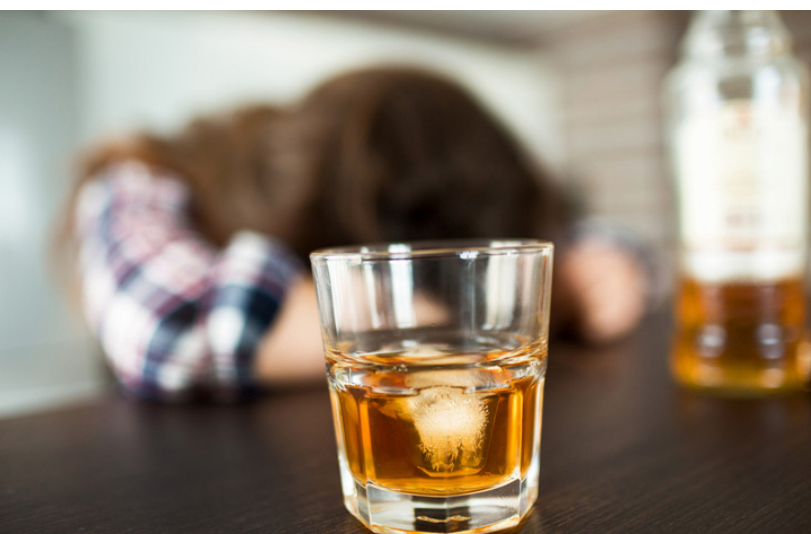
Los datos reportados anteriormente muestran que, independientemente del peso corporal con el que los estudiantes ingresen a la universidad, existe una tendencia de aumento de peso en la población y, con ello, una calidad de vida adulta deficiente en salud. Esto conduce a preguntarse por las razones asociadas al aumento de peso en los jóvenes universitarios.

La vida universitaria y los malos hábitos de salud

Los retos que implican estudiar una licenciatura deberían estar acompañados del compromiso por tener un óptimo estado de salud. Las prácticas alimentarias de los estudiantes involucran períodos largos sin consumir alimentos, un menor consumo de frutas, verduras y pescados, y un mayor consumo de comida rápida, *snacks*, refrescos y alcohol (Bernardo *et al.*, 2017; Hilger *et al.*, 2017; Ponce y Ponce de León *et al.*, 2011; Pope *et al.*, 2016). El alcohol es una de las bebidas que se consume con frecuencia y que pasa desapercibida al analizar la dieta (Gutiérrez-Salmeán *et al.*, 2013; Lumbreras *et al.*, 2009; Reguera-Torres *et al.*, 2015) (ver imagen 3), a pesar de que aporta aproximadamente 15% de las calorías consumidas por día en la dieta de los universitarios (Pope *et al.* 2016). Con respecto a la actividad física, se ha encontrado que alrededor de 70% de los jóvenes no realiza ningún tipo de actividad física (Gutiérrez-Salmeán *et al.*, 2013; Lumbreras *et al.*, 2009; Reguera-Torres *et al.*, 2015).

Si bien, las características de la dieta y de la actividad física son resultado de las decisiones de los jóvenes, muchas veces están relacionadas con las condiciones en las que viven los universitarios, que dificultan mantener buenos hábitos en salud (Ashton *et al.*, 2015; Greaney *et al.*, 2009).

Imagen 3. Consumo de alcohol frecuente en universitarios.



Greaney *et al.* (2009) explican que hay tres tipos de barreras que obstaculizan mantener un peso saludable en estudiantes universitarios: personales, sociales y ambientales. Las *barreras personales* están relacionadas con el no querer hacer ejercicio, la preferencia por la comida rápida poco saludable, estar aburrido y sufrir de estrés. A nivel *social* las principales barreras para mantener un peso adecuado son las convivencias sociales como salir a comer/cenar, fiestas y reuniones. En este sentido, la conducta alimentaria de otros (amigos o compañeros) influye sobre qué y cuánto comer, además de que en estas situaciones se tiende a consumir más alimentos poco saludables y bebidas alcohólicas. Por último, las *barreras ambientales* se relacionan con la falta de tiempo libre asociada con las exigencias universitarias, con no contar con establecimientos que ofrezcan alimentos saludables, y los costos elevados asociados con estilos de vida saludables.

En México, se realizó un estudio para explorar la cultura alimentaria y los estilos de vida de los estudiantes, y se encontraron coincidencias con las barreras de la alimentación saludable en estudiantes descritas por Greaney *et al.* (2009). Los autores encontraron que los principales factores que intervienen para una alimentación saludable son el tiempo y el poder adquisitivo, pues los estudiantes reportaron tener poco tiempo para comprar y preparar sus alimentos, comer adecuadamente, realizar ejercicio físico y dormir ocho horas diarias. Asimismo, cuentan con una cantidad de dinero limitada para incluir variedad de alimentos en su dieta, por lo que prefieren comer en establecimientos de comida corrida o en puestos ambulantes (Illescas *et al.*, 2009).

A pesar de las barreras mencionadas, existen algunos estudiantes que tienen hábitos saludables que les facilitan mejorar o mantener un peso saludable, tales como interesarse por lo que comen, regular la cantidad y la calidad de sus alimentos, realizar una actividad física acompañado de amigos, y aprovechar los servicios alimentarios y de ejercicio que se ofrecen en los propios campus universitarios (Greaney *et al.*, 2009).

Conclusión

La importancia de exponer y analizar la relación entre el aumento de peso en los estudiantes y sus malos hábitos alimentarios que se propician a lo largo de la vida universitaria radica en evidenciar que los jóvenes se encuentran en riesgo nutricional y que esto, posiblemente, derive en complicaciones de salud a lo largo de su vida si no se toman acciones a tiempo para contrarrestarlo. Es por ello que concientizar a los estudiantes acerca de sus hábitos de alimentación y de salud, y que monitoreen su peso y su Índice de Masa Corporal (IMC) constantemente, debe ser prioridad para evitar el desarrollo de padecimientos como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, entre otros.

Al visibilizar el problema se pueden tomar medidas tanto a nivel institucional, desde las universidades, como de manera individual, en la comunidad estudiantil.

Las instituciones pueden minimizar las barreras ambientales llevando a cabo campañas de promoción a la salud e intervenciones nutricionales dirigidas a la población estudiantil, así como ofrecer establecimientos de alimentos saludables al alcance de los jóvenes. Finalmente, la recomendación para los estudiantes universitarios que inician, cursan o están por concluir sus estudios de licenciatura es que intenten equilibrar las exigencias académicas con la motivación de obtener y/o mantener un peso corporal saludable acercándose a los profesionales de la salud, evitar los excesos, animarse a emplear estrategias saludables, realizar ejercicio físico y, así, disfrutar con plenitud esta maravillosa etapa.

Sitios de interés

Para más información de cómo prevenir el aumento de peso durante la universidad, se invita a consultar:

- [Calcula tu IMC](#), el cuál te dirá en qué estado nutricional te encuentras de acuerdo a la relación entre tu peso y tu estatura.
- [Recomendaciones de los Centers for Disease Control Prevention \(CDC\) para identificar los malos hábitos alimentarios](#)
- [Guías alimentarias y de ejercicio físico para la población mexicana](#)
- [Evitando el Freshman 15 \(en inglés\)](#)
- [Freshman 15 ¿Cómo evitarlo? \(en inglés\)](#)

Referencias

- ❖ Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., Thompson, D. I., y Collins, C. E. (2015). Young adult males' motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(93). doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0257-6>
- ❖ Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., y Proença, R. P. da C. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, 30(6), 847–865. doi: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
- ❖ Betanzos, S., Celis, S., González, G., López-Maupomé, A., y Velásquez, Á. (2011). *Factores de riesgo asociados a Síndrome Metabólico en estudiantes de nuevo ingreso del área de humanidades de la Universidad Veracruzana, Campus Xalapa* [tesis de pregrado, Universidad Veracruzana].
- ❖ Campos-Uscanga, Y., Romo-González, T., del Moral-Trinidad, L. E., y Carmona-Hernández, N. I. (2017, septiembre-enero). Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: Un estudio longitudinal. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 14(1). doi: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.14-1.4>

- ❖ de Vos, P., Hanck, C., Neisingh, M., Prak, D., Groen, H., y Faas, M. M. (2015). Weight gain in freshman college students and perceived health. *Preventive Medicine Reports*, 2, 229–234. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.008>
 - ❖ Greaney, M. L., Less, F. D., White, A. A., Dayton, S. F., Riebe, D., Blissmer, B., Shoff, S., Walsh, J. R., y Greene, G. W. (2009). College students' barriers and enablers for healthful weight management: A qualitative study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), 281–286. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.04.354>
 - ❖ Gutiérrez-Salmeán, G., Meaney, A., Ocharán, M. E., Araujo, J. M., Ramírez-Sánchez, I., Olivares-Corichi, I. M., García-Sánchez, R., Castillo, G., Méndez-Bolina, E., Meaney, E., y Ceballos, G. (2013). Anthropometric traits, blood pressure, and dietary and physical exercise habits in health sciences students: The Obesity Observatory Project. *Nutrición Hospitalaria*, 1, 194–201. doi: <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6185>
 - ❖ Hilger, J., Loerbroks, A., y Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
 - ❖ Illescas, I., Acosta, M. del C., Rosas, M., Sobrino, L. E., y Guzmán, L. (2009). La cultura alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Nutrición Campus Xalapa. *Revista Médica Universidad Veracruzana*, 9(1), 57–62.
 - ❖ Instituto Nacional de Salud Pública. (2018). *Encuesta Nacional de Salud Pública: Presentación de resultados*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
 - ❖ Levitsky, D. A., Halbmaier, C. A., y Mrdjenovic, G. (2004). The freshman weight gain: A model for the study of the epidemic of obesity. *International Journal of Obesity*, 28(11), 1435–1442. doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802776>
 - ❖ Lorenzini, R., Betancur-Ancona, D. A., Chel-Guerrero, L. A., Segura-Campos, M. R., y Castellanos-Ruelas, A. F. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida en estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 94–100. doi: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8872>
 - ❖ Lumbreras, I., Moctezuma, M. G., Dosamantes, L., Medina, M. Á., Cervantes, M., López, M. del R., y Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: Hallazgos para la prevención. *Revista Digital Universitaria*, 10(2), 1–14. <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
 - ❖ Mihalopoulos, N. L., Auinger, P., y Klein, J. D. (2008). The Freshman 15: Is it Real? *Journal of American College Health*, 56(5), 531–534. doi: <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.531-534>
 - ❖ Moreno, A., y del Barrio, C. del. (2005). *La experiencia adolescente a la búsqueda de un lugar en el mundo*. Aique.
 - ❖ Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., y Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. doi: <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
-

- ❖ Ponce y Ponce de León, G., Ruiz Esparza Cisneros, J., Magaña Rosas, A., Arizona Amador, B., y Mayagoiía Witrón, J. de J. (2011). Obesidad y factores de riesgo en estudiantes del área de la salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 12(4). <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/300>
- ❖ Pope, L., Hansen, D., y Harvey, J. (2016). Examining the weight trajectory of college students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2), 137–141. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.10.014>
- ❖ Pulido Rull, M. A., Coronel Villalobos, M., Vera García, F., y Barousse Martínez, T. (2011). Salud física, hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13(1), 65–82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218382005>
- ❖ Reguera-Torres, M. E., Sotelo-Cruz, N., Barraza-Bustamante, A. G., y Cortez-Laurean, M. Y. (2015). Estilo de vida y factores de riesgo en estudiantes de la Universidad de Sonora: Un estudio exploratorio. *Boletín clínico del Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 32(2), 63–68. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis152b.pdf>
- ❖ Vella-Zarb, R. A., y Elgar, F. J. (2009). The ‘Freshman 15’: A meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*, 58(2), 161–166. doi: <https://doi.org/10.1080/07448480903221392>

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

- ❖ López Maupomé, Andrea y Vacío Muro, María de los Ángeles. (2020, septiembre-octubre). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 21(5). doi: <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.5.7>.