

# **Efecto del estilo de vida en los hábitos y conductas alimentarias en universitarios**

Dr. Raúl Antonio Díaz Vega  
[raudiaz@uv.mx](mailto:raudiaz@uv.mx) (autor correspondiente)  
Catedrático

Mtra. Ma. Teresa Carús Docal  
[tcarus@uv.mx](mailto:tcarus@uv.mx)  
Catedrático

Mtra. Cinthia Macossay Moreno  
[mmoreno@uv.mx](mailto:mmoreno@uv.mx)  
Catedrático

Ilse Gpe. Barbabosa Navarrete  
Estudiante

Facultad de Nutrición  
Universidad Veracruzana  
Campus Veracruz, México

## **RESUMEN**

La conducta alimentaria se relaciona con costumbres y hábitos alimentarios, más que a un razonamiento lógico. El desarrollo psicológico está influenciado por la alimentación. A través del seno materno el bebé desarrolla sentimientos de seguridad, bienestar y afecto. La comida se convierte en un medio de socialización, presentando el mayor riesgo en la adolescencia, cuando es más susceptible a los medios de comunicación mediante la aparición de modelos o prototipos “perfectos” de hombre y mujer, bellos y muy delgados o musculosos. Los trastornos de la conducta alimentaria son condiciones complejas, resultado de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales que llevan a la obesidad que en el pasado representaba salud, riqueza y belleza, hoy han invertido su significación social y representan problemas de salud y rechazo social promoviendo un canon de belleza incompatible con nuestras características étnicas.

## **INTRODUCCION**

Los estilos de vida están relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria y son condiciones complejas que emergen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo,

factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales. Los científicos e investigadores aún se encuentran aprendiendo acerca de las causas de estas condiciones físicas y emocionales que tanto daño suelen hacer. Sin embargo, sabemos algunas generalidades que contribuyen al desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria y por ende al estilo de vida. Mientras que los trastornos de la conducta alimentaria pueden comenzar con preocupaciones con la comida y peso, son mucho más que solamente comida. La gente con trastornos de la conducta alimentaria utiliza la comida y el control de la comida en un intento de compensar los sentimientos y emociones que de otra manera son vistos como insoportables.

Sin embargo, tenemos que la potencialidad de desarrollo de los individuos parece estar íntimamente relacionada con la capacidad creadora de las sociedades, razón por la cual el progreso y el bienestar de una sociedad dependen de la salud y el desarrollo de quienes la conforman. A la vez, la salud y el desarrollo humano no son plenos sin una nutrición adecuada, por lo que el estado de nutrición de los individuos es un elemento fundamental del capital humano; de ahí la importancia de conocer las características de nutrición de la población veracruzana e identificar los trastornos de la conducta alimentaria que pudieran existir y los diferentes estilo de vida que prevalecen y su relación con la conducta alimentaria.

Dado que la resolución de los problemas nutricios tiene una alta prioridad, la información que de ella se tenga debería repercutir idealmente en las políticas y los programas de salud, de educación, de nutrición y de alimentos.

Debido a que Veracruz es un estado de grandes contrastes donde prevalece la heterogeneidad geográfica, económica, social y cultural de su población, y dada las limitaciones de la información existente, la tarea de estudiar los efectos de los estilos de vida en la alimentación no es sencilla. Se tiene una abundancia de estereotipos sociales sobre la belleza y salud, y en muchos casos, de la adopción de hábitos y costumbres ajenas a nuestra cultura alimentaria. La investigación en el ámbito de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ha mostrado importantes avances en las últimas tres décadas. Estas investigaciones se distinguen porque abordan el tema desde dos vertientes principales. Los trabajos en el ámbito clínico y la investigación en el ámbito epidemiológico, la cual está más enfocada en la comprensión del fenómeno.

La conducta dietaria representa uno de los factores de riesgo de mayor peso y precede el desarrollo de los trastornos alimentarios relacionados con los estilo de vida. Lo que sí está claro es que han ocurrido cambios en el mercado alimenticio como resultado de un efecto globalizador. Con respecto al lanzamiento de nuevos productos industrializados, se observa que tienden a generar algunos cambios alimenticios como obesidad, desnutrición y problemas degenerativos.

De acuerdo con la información difundida de la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN) de 1999 realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública, en México persisten condiciones elevadas de desnutrición, mientras que están en aumento manifestaciones de mala nutrición por exceso. Algunos resultados generales del estudio sugieren que 30% de la población tiene un déficit de energía. Hoy en día el interés por estimular buenos hábitos y una buena conducta alimentaria desde la gestación ha ido incrementando ya que cada vez es más difícil poder lograr una educación alimentaria adecuada a las gestantes y por tanto a sus fetos, un factor que sería crucial para tener una correcta conducta alimentaria es el estilo de vida que llevamos, aunado a esto la mala educación alimentaria que la mayoría de nosotros tenemos, este factor es considerado como el más importante, no solo para abarcar diversos aspectos que podrán englobar casi todo lo que podría definir la conducta alimentaria sino también porque el modo de vida se puede modificar y moldear para el beneficio propio. Entonces si este proceso de cambio se puede llevar a cabo y decimos que el estilo de vida define en la mayoría de los casos la conducta alimentaria, se deduce que esta podría mejorar si la forma de vida se corrige. Por lo tanto el individuo tendría una mejor calidad de vida.

Por esta razón hemos tomado la decisión de definir cuál es influencia que tiene el estilo de vida de las personas con su conducta alimentaria, este lo tomaremos como el principal factor pero no como el único para así preparar o advertir a los estudiantes sobre las consecuencias que conllevan tener una inadecuada alimentación. Así mismo esta investigación sobre la conducta alimentaria que tienen los alumnos de la Facultad de Nutrición de la Universidad Veracruzana nos permitirá una mejor preparación académica.

En la actualidad, los jóvenes universitarios muestran menos interés en el tipo de alimentación que lleva, lo que conlleva a un bajo nivel en su calidad de vida. Este descenso en dicho rendimiento se debe a la mala educación alimentaria que estos tienen, otras causas podrían ser las diferentes actividades que estos desempeñan, como el deporte, la vida nocturna, los vicios y el tiempo que gastan detrás de un monitor ya sea de televisión o de computadora. Aunado todos estos factores, se encuentra el problema socioeconómico ya que dependiendo del ingreso familiar será como se podrán adquirir los alimentos, por lo regular estos ingresos son escasos lo que ocasiona que la dieta sea la inadecuada ya que los alimentos más económicos son los que son mas inadecuados para llevar una buena alimentación .

Consideramos que uno de los factores más importantes para tener una adecuada conducta alimentaria es el estilo de vida de cada individuo ya que éste es directamente proporcional a una buena alimentación, es decir, cuando se llevan hábitos y costumbres alimentarias inadecuados, esto repercutirá en la persona de diferentes maneras en su salud y rendimiento en todas sus actividades.

Tomando en cuenta que en el estilo de vida se puede englobar desde diversas perspectivas. Una de ellas, es considerarlo como el conjunto de actividades que lleva a cabo una persona de acuerdo a sus costumbres. También incluyen los hábitos, estados socioeconómicos y psicológicos, vicios y calidad de vida. Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida, como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionales: El material, el social y el ideológico.

En lo **material**, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación y vestido. En lo **social**, según las formas de estructuras organizativas: tipo de familia, grupo de parentesco, redes sociales de apoyo, sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En plano **ideológico**, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas y comportamientos a los distintos sucesos de la vida. Se entiende cómo calidad de vida, a la satisfacción de las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logros de metas de vida, la auto imagen y la actitud hacia la vida.

En epidemiología, el estilo de vida, el hábito de vida, y la forma de vida forman un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. Se deben considerar también los factores que influyen en el estilo de vida como son el ámbito sanitario y las conductas alimentarias que asociadas con fases de la vida tales como la niñez o la vejez. Pueden también estar vinculados a aspectos culturales. Además, los factores socioeconómicos constituyen un motivo importante de variaciones en la salud. Todas las acciones encaminadas a tratar los factores determinantes de la salud ligados al estilo de vida abordarán estos condicionantes. Una promoción de la salud global en distintos entornos, por ejemplo, en las escuelas, las empresas, las familias y los municipios, ha demostrado ser eficaz para tratar estos factores.

Las dimensiones arriba mencionadas (factores determinantes, problemas de salud, ciclos vitales y entornos) están vinculadas entre sí. Dependiendo de la situación, puede justificarse una acción centrada en una enfermedad concreta o en un factor determinante específico. Del mismo modo, las acciones dirigidas a un grupo de población o a un entorno concreto, que aborden simultáneamente todos los determinantes de la salud pertinentes, pueden ser el enfoque más eficaz en muchas situaciones. Entre los factores más importantes que afectan al estilo de vida encontramos:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas: enlentece la transmisión del impulso nervioso.
- Ejercicio físico, ya que mantiene nuestra capacidad cardiopulmonar, entre los principales beneficios.
- Sueño nocturno, que involucra el descanso después de la vida acelerada que se lleva hoy en día.
- Estrés, que depende mucho de la personalidad del individuo y de situaciones exclusivas de cada persona.
- Alimentación. Está ampliamente reconocido que la alimentación es uno de los principales factores determinantes de la salud. Junto con el tabaco y la falta de actividad física, constituye uno de los principales determinantes para las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- Higiene personal. que incluye la higiene que se lleva durante la preparación alimentaria.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.

Los hábitos y las costumbres constituyen uno de los factores que influyen en la alimentación y hoy en día influyen en lo que compramos o consumimos a diario. Lo natural sería pensar que el alimentarnos es solamente un acto fisiológico y que debemos consumir alimentos que nos brinden las energías necesarias para mantenernos sanos y fuertes. Sin embargo, la realidad es otra, y por lo general la gente compra sus alimentos basándose en factores como su situación económica, nivel cultural, sus tradiciones, las ofertas del mercado y los efectos de la mercadotecnia.

Además de estos puntos existen otros factores importantes que determinan el tipo de alimento que consumimos, como lo son la preferencia por ciertos alimentos, por su sabor, olor, textura y presentación y el contexto social, que incluye el estado civil, vivir solo, el tener tiempo para preparar o comprar los alimentos, el saber cocinar, etc. La unión de muchos de estos factores nos obliga a consumir alimentos que nos mantienen el estómago lleno.

En el estilo de vida la mayoría de los investigadores han concluido que la combinación de un consumo excesivo de nutrientes y el estilo de vida sedentaria son la principal causa de la rápida aceleración de la obesidad en la sociedad occidental en las últimas décadas. A pesar de la amplia disponibilidad de información nutricional en escuelas, consultorios, el Internet y tiendas de comestibles, es evidente que el exceso en el consumo continúa siendo un problema sustancial.

Sin embargo, el consumo de alimento por sí mismo es insuficiente para explicar el incremento fenomenal en los niveles de obesidad en el mundo industrializado durante los años recientes.

Después de haber realizado esta investigación en la Facultad de Nutrición Campus Veracruz en el 2007 a los estudiantes de todos los semestres, podemos deducir que la conducta alimentaria de los estudiantes se consideró normal, aunque se observaron casos de estudiantes de diversos semestres que no siguen los patrones que se esperaban. Se encontró que por lo general, los alumnos que

estudian más y poco salen a comer entre semana tienden a obtener un mejor rendimiento académico.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una recomendación general es que es obviamente recomendable el evitar vicios como el alcoholismo y tabaquismo, y en su lugar practicar un deporte. El estudiantado comenta que suelen desvelarse entre semana y faltar a sus clases al siguiente día, lo que frecuentemente afecta su desempeño académico.

Concluimos que el fomento de una conducta alimentaria saludable debería difundirse de alguna manera en la Universidad Veracruzana y más dentro de una licenciatura donde el estilo de vida, y en especial la alimentación, marcan parámetros para establecer la salud del individuo. Los alumnos podrían elaborar boletines, volantes y/o carteles para comunicar los beneficios de la actividad física, adecuados hábitos alimenticios, moderación y equilibrio entre el tiempo de ocio y trabajo, etc., para así tomar conciencia no sólo sobre nuestra trayectoria escolar si no en nuestra vida diaria.

Un aspecto importante en esta problemática son los medios de comunicación, ya que de acuerdo con la información difundida de la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN), realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública en México, persisten condiciones elevadas de desnutrición en el país. Están en aumento las manifestaciones de mala nutrición por exceso de alimentos ricos en grasa y azúcares. Las estadísticas señalan que el 40% de la población veracruzana padece de obesidad y el 30% de sobrepeso. El 25% de los niños y uno de cada tres adolescentes está por encima del peso que sería deseable.

Podemos aducir también que en nuestro país se ha adoptado mucho de la cultura alimentaria de los Estados Unidos y que los cambios en el mercado alimenticio mexicano son el resultado de un efecto globalizador. Pareciera que la siempre efectiva publicidad influye en los malos hábitos alimenticios causantes de la obesidad, la diabetes, problemas coronarios e hipertensión.

## BIBLIOGRAFÍA

Los autores recomiendan las siguientes fuentes a los autores interesados en el tema del presente artículo.

- ASTRAND P-O, RODAHL K: Fisiología del Trabajo Físico. Bases fisiológicas del ejercicio. (3ª ed.), Ed. Panamericana, Buenos Aires, 1992
- BALLABRIGA A, CARRASCOSA A (eds.). Nutrición en la Infancia y Adolescencia. (2ª ed.), Ed. Ergon, 2001.
- BUENO M, SARRÍA A, PÉREZ-GONZÁLEZ, JM (eds.): Nutrición en Pediatría. (2ª ed.), Ed. Ergon, 2003.
- CERVERA P, CLAPES J, RIGOLFAS R: Alimentación y Dieta terapia. Nutrición Aplicada en la Salud y la Enfermedad. Ed. McGraw-Hill Interamericana, 1998
- COUSIN F, MONZON S.: Cuisines du Monde. CNRS Editions, 1992.
- CRUZ J.: Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria. Ed. Eunsa, 1991.
- DIEGUEZ A.: Trastornos Alimentarios. Ed. McGraw-Hill Interamericana, 2002.
- FERNANDES J, SAUDUBRAY J M; VAN DEN BERGHE G (Eds.). Inborn metabolic diseases. Diagnosis and treatment. Ed. Springer-Verlag, 1996.
- GARAULET M, TORRALBA M-C, DE ALBA P, NAVARRO M.: Método Garaulet Adelgazar sin Milagros. Ed. Luna, 2001.
- GONZALEZ DE AGÜERO, SOBREVIELA M, FABRE E.: Alimentación y Nutrición en la Mujer Embarazada. Impr. Edelvives, Zaragoza, 1992.

- HERNANDEZ M.: Alimentación Infantil. (3ª ed.), Ed. Díaz de Santos, 2001.
- MALINA R M, BOUCHARD C: Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics. , 1991.
- Mac ARDLE W D, KATTCH F I, KATCH V L: Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. Ed. Lea & Febiger, 1991.
- MARTÍNEZ JA, ASTIASARÁN I, MADRIGAL H: Alimentación y Salud Pública. Ed. McGraw-Hill Interamericana, 2001.
- MATAIX J.: Nutrición para Educadores. Ed. Díaz de Santos, 1995.
- MATAIX J: Nutrición y Alimentación Humana. 2 vol. Ed. Ergon, 2002.
- NATIONAL RESEACH COUNCIL: Recommended Dietary Allowances. (10ª Ed.) National Academic Press, Washington, 1998.
- SANJURJO P. BALDELLOU A. (eds.). Diagnóstico y Tratamiento de las Enfermedades Metabólicas Hereditarias. Ed. Ergon, 2001.
- SHILS: Nutrición Moderna en Salud y Enfermedad. 2 vol. (9ª Ed.) Ed. McGraw-Hill Interamericana, 2002.
- TOJO R.: Tratado de Nutrición Pediátrica. Ed. Doyma, 2001.

## REFERENCIAS ELECTRONICAS

Los autores proporcionan las siguientes referencias que pueden ser de interés a los amables lectores

- [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/lifestyle\\_es.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/lifestyle_es.htm)
- <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- <http://www.gestiopolis.com/canales5/emp/pymecommx/46.htm>
- <http://www.respyn.uanl.mx/iv/2/invitado/index.html>
- <http://www.psicologia.com/personalidad.htm>
- <http://www.monografias.com/investipsicologia/sociedad.htm>
- <http://www.sociaciencia.ar/transicion.htm>
- <http://www.Educ.mx/docpsicologia.htm>
- <http://www.alimentacionynutricion.org/es/>
- <http://www.psicocentro.com/>
- [http://www.animalfreedom.org/espagnol/opinion/modelo\\_de\\_conducta](http://www.animalfreedom.org/espagnol/opinion/modelo_de_conducta)
- <http://www.nutrinfo.com/>
- [http://www.invenia.es/inveniatags:conducta\\_alimentaria](http://www.invenia.es/inveniatags:conducta_alimentaria)
- <http://www.eufic.org/article/es/artid/estres-conducta-alimentaria/>