

74% de los universitarios en Chile presenta una calidad de sueño inadecuada

Según los antecedentes de la investigación, debido a la naturaleza exigente del estilo de vida universitario, los estudiantes en esta etapa de su vida tienden a descuidar su alimentación. La dieta de este grupo etario suele ser de mala calidad, predominando el consumo de alimentos procesados y altos en grasas saturadas, azúcares y/o sodio, incluyendo un exceso de comida rápida y poca diversidad de alimentos, además de que tienden a saltarse comidas y alimentarse a deshoras, factores que tienen implicancias negativas para la salud.

En esta línea, recientemente fue publicado el estudio "Dieta y calidad del sueño en universitarios chile-

nos", liderado por la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián junto a la Universidad Autónoma de Chile, Universidad de Playa Ancha, Universidad de las Américas y la Universidad Católica de Temuco, que demostró que el 74% de los estudiantes presenta una calidad de sueño inadecuada, lo que se explica principalmente por la presencia de malos hábitos en la alimentación como saltarse el desayuno y las cenas, y una dieta poco saludable en general.

Además, el 93% de los encuestados afirmó no realizar actividad física, situación que lleva a resultados complejos debido a que, según también se

establece en el estudio, una mala salud física y una alimentación no saludable está ligada directamente con múltiples problemas de salud, contribuyendo al surgimiento de enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión, ansiedad, lo que además, sumado a una mala calidad del sueño, se consideran factores que juegan un papel crucial en el bienestar general y el rendimiento académico.

En detalle, respecto a la cena, dentro de aquellos que afirmaron tener una calidad de sueño inadecuada (795 personas), un 49,3% (392) de los encuestados declara consumir una cena poco saludable, un 41,4% (329) afirma no

cenar, y solo el 9,3% (74) de aquellos que afirman tener una calidad de sueño inadecuada señalan consumir una alimentación sana a la hora de cenar.

Respecto al desayuno del mismo grupo señalado, destacan cifras como que un 53% (422) señala

consumir un desayuno bajo nutricionalmente, y de aquellos que afirman tener una calidad de sueño óptima, es decir, de un total de 284 estudiantes, solo el 2% (6) contestó que no consume desayuno.

El investigador además agregó que "es importante con-

siderar que para los estudiantes universitarios es clave una buena alimentación, realizar actividad física regular y dormir adecuadamente, ya que favorece un buen rendimiento académico y asegura una mejor calidad de vida en esta etapa.

