

Estudios en Chile y el extranjero aportan nueva evidencia:

Malos hábitos de sueño y de nutrición pasan la cuenta a la salud y el rendimiento de universitarios

■ Junto con afectar sus calificaciones, dormir y alimentarse mal elevan el riesgo de ausentismo y deserción, así como patologías crónicas a largo plazo. De allí que enseñar mejores hábitos de vida saludable es una tarea necesaria a juicio de expertos locales, quienes entregan consejos para ello.

C. GONZÁLEZ

Quedarse estudiando hasta tarde, o incluso de corrido la noche previa a un examen, suele ser un hábito común entre los estudiantes universitarios que, sin embargo, no siempre rinde frutos. Al contrario, dormir una hora más en la víspera de una prueba puede significar un 15% de aumento en la cantidad de respuestas correctas.

Así lo establece un estudio uruguayo publicado este mes y que comprueba que la duración y calidad del sueño en universitarios, tal como ocurre en el resto de la población, marca una gran diferencia.

“El sueño es fundamental para el buen desempeño durante la vigilia; lo que incluye el rendimiento en distintos procesos cognitivos como la atención, las funciones ejecutivas y la memoria”, explica al diario El Observador de Uruguay el biólogo Ignacio Estevan, autor del trabajo, su tesis doctoral, que se suma a la creciente evidencia de la importancia de un buen dormir en esta etapa de la vida.

“Es una edad en que el cerebro aún está en desarrollo. Entonces hay que lograr el máximo potencial para contar con una reserva funcional que permita estar mejor preparado para el futuro”, plantea la neuróloga Evelyn Benavides, presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño.

La calidad del sueño, agrega, incide de manera importante en el rendimiento académico. “Dormir hace que la memoria se almacene de mejor forma y el aprendizaje sea más eficiente. Es más efectivo dormir bien la noche previa a una prueba que pasar de largo estudiando”.

Los malos hábitos de sueño inciden y se suman a otras conductas inadecuadas que afectan el bienestar general de los universitarios.

Por ejemplo, un estudio realizado con encuestas *online* a 4.880 universitarios de diez países latinoamericanos —entre ellos, 371 chilenos— mostró que quienes duermen menos de 8 horas al día tienen un 21% más de probabilidades de subir de peso. Del total de alumnos evaluados, el 66% registró horas insuficientes de sueño, según precisa Leslie Landaeta, investigadora de la Escuela de Nutrición y Dietética, de la Facultad de Salud y Ciencias Sociales, de la U. de las Américas (UDLA) y autora principal del trabajo, publicado recientemente en el *Journal of American College Health*.

“Los resultados son en función de la propia percepción de los alumnos, pero marcan una tendencia importante”, enfatiza.

Samuel Durán, director del Magíster en Nutrición y Salud Pública de la U. San Sebastián, advierte que dormir poco se asocia con una ganancia de peso, en lo inmediato, y el desarrollo de enfermedades crónicas a largo plazo.



Estudiar hasta tarde o toda la noche previa a un examen no es un buen hábito. Al contrario, según un estudio realizado en universitarios uruguayos, dormir una hora más en la víspera de una prueba puede significar un 15% de aumento en la cantidad de respuestas correctas.

Educar para mejorar

Educar sobre estilos de vida saludable para mejorar las malas costumbres que priman en los estudiantes de educación superior es la consigna que plantean los expertos. “Hay momentos en que se pueden hacer desajustes, pero no debe volverse un hábito. Algunos alumnos dicen que estudian mejor de noche, pero es un hábito que se puede cambiar”, dice la neuróloga Evelyn Benavides, quien también sugiere evitar siestas, que empeoran la calidad del sueño nocturno, y la automedicación. “Tomar fármacos para la memoria, para favorecer la vigilia, o ansiolíticos sin control médico puede tener consecuencias más graves”.

Samuel Durán sugiere mejorar el entorno al interior de los centros de estudio, con más ofertas de alimentación saludable y accesible, espacios para la actividad física, así como asignaturas que sean parte de la malla o electivas sobre estos temas. “Una causa de la mala nutrición es la presencia de kioscos o lugares de venta de comida más barata pero menos saludable que la del casino, por ejemplo”.

“Hay un aumento de la presión arterial; se altera la glicemia y la hemoglobina... ya a los tres días seguidos de dormir mal se producen alteraciones a nivel hormonal”, explica.

Empeoramiento

El problema es que también hay un empeoramiento de la calidad nutricional, en la medida en que se tiende a consumir más comida rápida y más económica. “En estudios previos hemos visto que estudiantes de 3º o 5º año tienen mayor peso que los novatos”.

Durán lideró una investigación multicéntrica que evaluó la situación nutricional de más de 5.000 universitarios en diez países latinoamericanos, incluido Chile. Los resultados, publicados en la revista *Frontiers in Sustainable Food*

Systems, alertan que el 84% de los universitarios de la región no cumple con los requerimientos nutricionales mínimos establecidos por la OMS.

Por ejemplo, el 70% no consume la cantidad de lácteos necesaria; el 11% lleva una dieta alta en grasas y azúcares, y menos del 1% come las frutas y verduras suficientes. “El acceso a comida de mala calidad es muy alto”, lamenta.

“En la época universitaria suelen cambiar varios aspectos, tanto a nivel nutricional, de actividad física, de aumento de responsabilidades y estrés, que afectan su calidad de vida”, complementa Landaeta.

De hecho, en el estudio que dirigió, más del 60% de los estudiantes que dijeron no cumplir con los requerimientos diarios de sueño (menos de 8 horas al día), calificaron su calidad de vida como

“insatisfechos” o “muy insatisfechos”.

La encuesta, aplicada a fines de 2020, también concluye que el 48,2% de los universitarios de la región aumentaron su peso corporal durante la pandemia y que el 65,9% realiza actividad física de forma insuficiente. “Aunque es una fotografía de ese momento, lo que uno esperaría es que tras los confinamientos y la vuelta a la presencialidad hubiesen mejorado algunos estilos de vida, pero es algo que debe estudiarse”.

Sobre todo, por su impacto tanto a nivel de salud física como mental.

Investigadores de la U. Federal de Mato Grosso, en Brasil, analizaron el caso de 1.113 estudiantes universitarios y determinaron que la falta de sueño provoca que la mayoría de ellos (55%) presente somnolencia diurna excesiva y tengan casi el doble de riesgo de desarrollar depresión o experimentar niveles de estrés de moderados a altos, según publicaron en la revista *Annals of Human Biology*.

Los autores precisan que la falta de sueño se traduce en problemas de atención y percepción, se relaciona con una tasa más alta de ausentismo e, incluso, deserción del curso o la carrera.

Por estas razones, los expertos entrevistados enfatizan que es crucial monitorear y educar sobre una buena higiene del sueño y de hábitos de vida en esta población (ver recuadro). “Lo ideal es que se eduque en estilo de vida saludable. Por ejemplo, eso implica no solo mejorar la cantidad, sino también la calidad del sueño”, puntualiza Landaeta.