

Estudio en cuatro regiones involucró a 1.079 estudiantes:

Siete de cada diez universitarios en el país presentan una calidad de sueño que no es la óptima

Quienes admiten un mal dormir también tienen hábitos nutricionales poco sanos, como saltarse el desayuno, lo que influye en su salud y rendimiento.

C. GONZÁLEZ

Un buen dormir va de la mano con una nutrición saludable. Y en el caso de la población más joven, este vínculo resulta clave para su desarrollo físico y mental; sin embargo, la realidad local muestra que este vínculo virtuoso está poco extendido entre los estudiantes universitarios.

Así lo advierte un estudio que evaluó la dieta y la calidad del sueño en 1.079 jóvenes, alumnos de universidades en cuatro regiones del país y que entre sus resultados destaca que el 74% presenta una calidad de sueño inadecuada, lo que se asocia con malos hábitos en la alimentación, como saltarse el desayuno y las cenas, y una dieta poco saludable en general.

"Durante la adolescencia y la juventud, los hábitos de sueño se alteran bastante: se estudia hasta tarde por la exigencia académica, se trasnocha y hay una vida nocturna más intensa, lo que va generando cambios en el ciclo vital, que a largo plazo repercute en la salud general", enfatiza Samuel Durán, académico de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián (USS).

A eso se suman otros hábitos poco saludables, como saltarse comidas y consumir productos de mala calidad, además de abusar del café, tabaco y alcohol, factores que afectan la calidad del sueño.

Durán lideró el estudio, junto a Ymara Ordóñez, alumna de la Escuela de Nutrición y Dietética USS, en el cual también participaron investigadores de las universidades de Playa Ancha (Upla), Autónoma, de las Américas y Católica de Temuco, además del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (Inta), de la U. de Chile. El trabajo se publicó en el *International Journal of Adolescent Medicine and Health*.

En su ejecución, se realizaron encuestas sobre hábitos de sueño y nutrición, así como evaluaciones de peso y talla a los alumnos.

Además de un sueño de mala calidad, como dormir menos de 7 ho-



La investigación muestra que una calidad de sueño inadecuada se asocia con malos hábitos en la alimentación, como saltarse el desayuno y las cenas, y una dieta poco saludable en general.

Estilos de vida protectores

Samuel Durán enfatiza que para los 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".

De allí que promover estilos de vida protectores es fundamental, dicen los expertos. Por ejemplo, educar a que opten por frutas en los postres, el consumo de verduras, lácteos, legumbres y huevos, y disminuir productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

"La educación y promoción de la salud es fundamental en distintos aspectos de estilos de vida, como no quedarse dormido con la televisión encendida o luz artificial ya que interfiere en la producción de la melatonina, hormona fundamental para la inducción del sueño y la mantención de los ritmos circadianos", dice Mirta Crovetto. Esta hormona también se produce a partir del triptófano, aminoácido presente en lácteos, huevos, carnes magras, pescados, vegetales, cereales y frutos secos, entre otros.

ras al día, el 93% de los alumnos reconoció no realizar actividad física.

Entre quienes afirmaron tener una calidad de sueño inadecuada (795 estudiantes), el 49,3% declaró consumir una cena poco saludable, el 41,4% dijo no cenar, y solo el 9,3% comentó consumir una alimentación sana a la hora de cenar.

Respecto a la primera comida del día, en este mismo grupo, el 53% dijo consumir un desayuno bajo nutricionalmente. En comparación, entre quienes dijeron tener una calidad de sueño óptima, solo el 2% no consume desayuno.

Diferentes problemas

Mirta Crovetto, académica de la Upla y una de las autoras del traba-

jo, precisa que hay varias razones fisiológicas entre el sueño de mala calidad y una mala alimentación. "Si duermo mal y el sueño no es reparador hay cansancio al otro día, eso produce estrés elevando el cortisol; el sistema inmunitario también se altera y hay mayor sensación de hambre durante el día".

Por ello, agrega, "en los últimos años se ha puesto en evidencia la importancia de promover patrones de alimentación saludables o protectores, como es no saltarse comidas, desayuno, almuerzo y cena, a horarios adecuados".

Los efectos de saltarse el desayuno es donde hay mayor evidencia: "Provoca una interferencia con los ritmos circadiano y el reloj biológico, y afecta el metabolismo de la glucosa aumentando sus niveles, lo que provocaría hambre y preferencia por alimentos altos en azúcares", cuenta Crovetto.

La fluctuación de los niveles de azúcar durante el día provoca sensación de fatiga y somnolencia; "mientras que la hiperglicemia (azúcar alta) en la noche puede alterar el sueño con varias interrupciones durante la noche", agrega. La combinación de todos estos factores, dice Durán, se vincula a largo plazo con diferentes problemas de salud y, en particular, el desarrollo de patologías crónicas como obesidad, hipertensión y diabetes, así como depresión y ansiedad. En lo inmediato, una mala calidad de sueño también tiene sus efectos en el aprendizaje y el rendimiento de los universitarios. "Hay una pérdida de la capacidad de atención, menor memoria; ansiedad, alteración del ánimo, lo que hace que anden más irritables o agresivos. Factores que además elevan el riesgo de sufrir accidentes", precisa Roberto Arias, jefe de la Unidad de Medicina del Sueño de Clínica Indisa, quien no participó del estudio.

"Es importante respetar una buena higiene del sueño, fijando horas para ir a dormir y despertar, en un lugar adecuado, sin exposición a pantallas y durmiendo las horas suficientes", recuerda el especialista, en relación a los factores que hacen posible un buen descanso (ver recuadro).