



Un estudio de la Universidad de Tlaxcala revela que los jóvenes realizan menos ejercicio al ingresar a la universidad, por lo que estas instituciones de educación superior deben contar con una materia que promueva la actividad física de manera obligatoria.

De acuerdo con el estudio *Estilos de vida de estudiantes de nutrición y riesgo de diabetes tipo II*, que desde 2009 realizan investigadores en Ciencias Químicas y Ciencias de la Salud de la Universidad de Tlaxcala, los estudiantes, al ingresar a este centro de estudios, disminuyen su actividad física.

Esto, agrega, “repercute en el incremento del índice de masa corporal así como la propensión de sus efectos negativos.

De acuerdo con el estudio, los jóvenes de recién ingreso a la universidad, a partir de los 17 años aproximadamente y hasta los 24, muestran reducciones en sus horarios de descanso y sueño, y omiten facetas de la alimentación diaria como el desayuno.

Esto deriva en la manifestación de estrés psicológico, que a decir de la Federación Mexicana de Diabetes, provoca que el cuerpo “crea” que no se consumirán alimentos en el corto plazo, adaptándolo a conservar energía y generando así una ganancia de peso.

El estudio especifica que al menos 37 por ciento de los universitarios matriculados en la Universidad de Tlaxcala presenta algún grado de sobrepeso, obesidad y/o distribución adiposa que implica riesgo cardiometabólico, que al encadenarse, predisponen orgánicamente a los estudiantes a que en el futuro desarrollen diabetes sobretodo del tipo II.

“Los estilos de vida que representan entre los estudiantes el mayor riesgo de diabetes tipo II son el sedentarismo (90 por ciento), estrés psicológico medio (52), y omisión del desayuno en casa (49), indica el estudio.

En la investigación realizada por investigadores de la Universidad de Tlaxcala no se muestra una relación significativa entre la ingesta específica de azúcar y una predisposición a padecer diabetes tipo II entre los universitarios que voluntariamente participaron en él.

Por ello, entre sus recomendaciones para modificar esta predisposición a la diabetes tipo II entre sus universitarios propone que exista una materia que promueva la actividad física de manera obligatoria, asociarse en clubes deportivos y programar torneos.

Se reconoció que al realizar actividad física se favorece a la reducción del estrés psicológico, mientras que la disminución del estrés metabólico producto del ayuno prolongado se logra a partir de fomentar el desayuno en casa, o estimular la preparación de un refrigerio para llevar a la escuela.

Fuente: **El siglo de Torreón**