



## VII ENCUENTRO DE EXPERTOS EN SALUD UNIVERSITARIA 2011

### *“Universidades Saludables”*

Pozuelo de Alarcón, 15 de enero de 2011

Facultad de Enfermería de la Universidad Francisco de Vitoria.  
Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km. 1,800  
28223 – Pozuelo de Alarcón

### IMPRESO DE COMUNICACIÓN CIENTÍFICA

#### **TITULO: Relación entre consumo de tabaco y alcohol, número de horas de sueño y ejercicio físico en jóvenes de Madrid**

**Autor:** Dra. Dña. María Teresa Iglesias López<sup>1</sup>; Dr. D. Antonio Sáez Crespo<sup>2</sup> y Dr. D. Pedro Cuesta Álvaro<sup>3</sup>

**Centro de Trabajo:** <sup>1</sup>UFV, <sup>2</sup>UCM y <sup>3</sup>Centro de Cálculo UCM

La nutrición, junto a la actividad física adecuada, representan los contribuyentes más importantes para gozar de buena salud. Actualmente se trata de ver la influencia de los hábitos de vida en el estado de salud. Varios estudios han demostrado que los hábitos alimentarios de los fumadores son menos saludables que los de los no-fumadores, especialmente en las mujeres. En general, los hábitos alimentarios de los fumadores en comparación con los no fumadores, se caracterizan por ingestas más altas de energía, grasa total, grasa saturada, colesterol y alcohol y menores de vitaminas antioxidantes.

La población objeto de estudio son estudiantes madrileños escogidos al azar. A los alumnos se les pidió consentimiento informado y a los responsables de los centros se les explicó el objeto del estudio. Aceptaron colaborar 1424 estudiantes de ambos sexos, de los cuales el 57,7 % eran mujeres y el 42,3 % eran varones. Se confeccionó un cuestionario validado que dividimos en 3 partes:

1. estudio antropométrico y de actividad física
2. hábitos alimenticios (desayuno, tipo de snack, número de comidas/día, frecuencia de consumo de alimentos
3. horas de sueño y consumo de tabaco-alcohol.

Para facilitar el estudio se dividió la población en función de la edad, obteniéndose 2 grupos:

1. uno de edad  $\leq 17$  años (73,2 %)
2. uno de edad  $\geq 18$  años (26,8%)

El análisis estadístico se ha realizado con el programa SPSS.17.

El IMC en ambos sexos el 32,5% de los hombres y el 46,6% de las mujeres presentan normopeso. Presentando sobrepeso-obesidad el 9,2% de los varones y el 8% de las mujeres, si bien las diferencias observadas no son estadísticamente significativas; cabe destacar el 10,9% de los varones y 13,5% de mujeres con bajo peso. Cuando tenemos en cuenta la actividad física respecto al hábito de fumar en varones, los varones realizan mayoritariamente actividad física moderada-alta éstos mayoritariamente son no fumadores ( $p < 0,05$ ), mientras que las mujeres mayoritariamente realizan una actividad física ligera y ambos comienzan a fumar a los 13 años ( $p < 0,001$ ) y cuando fuman lo hacen por encima de 2 paquetes/día. Si consideramos el consumo el alcohol el 8% de ambos sexos indica que consume alcohol en exceso los fines de semana, y que el tipo de alcohol consumido es mayoritariamente de alta graduación. Cuando estudiamos los hábitos de sueño observamos en ambos sexos que mayoritariamente duermen 7 horas (38,4% de las mujeres y 38,8% de los varones).

El estilo de vida de la juventud actual muestra una tendencia a presentar patrones que será necesario estudiarlos más en profundidad para identificar posibles trastornos futuros como el de la obesidad.