

Universitários sedentários e pouco amigos de vegetais

INTERMÉDIO

Estudo sobre fatores de risco cardiovasculares alerta para o excesso de peso

Cerca de 92% de 781 estudantes portugueses universitários que durante três anos letivos (2005/2006 a 2007/2008) aceitaram participar num estudo sobre os fatores de risco de doenças cardiovasculares são sedentários (fazem pouco exercício físico) e estão longe de cumprir as recomendações da Roda Alimentar Portuguesa, prevalecendo a excessiva ingestão de produtos lácteos e a carência de vegetais.

O estudo tem um universo de 781 participantes (208 rapazes e 573 raparigas), entre 2005 e 2008, e nas prevalências mais elevadas dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, o mais encontrado foi o sedentarismo (92,9%). Verificaram-se, ainda, hábitos alimentares indesejáveis em ambos os sexos.

“Relativamente às recomendações da Roda Alimentar Portuguesa os nossos alunos estão muito aquém de as cumprir”, refere o estudo que frisa a ingestão excessiva de produtos lácteos e a carência de vegetais.

A Roda Alimentar Portuguesa defende uma ingestão de vegetais de 23%, mas os estudantes do sexo masculino ficam-se pelos 9% e o feminino pelos 8%. Comem também poucos legumes, ficando-se por metade do que é recomendado. Mas o estudo também revela prevalência de excesso de peso (12,2%), obesidade de 3,2% e em 17,7% das amostras de sangue realizadas observou-se elevadas taxas de colesterol.

Há mais hipertensão nos homens do que nas mulheres (13,7% e 3,2%) e a prevalência de colesterol elevado nos alunos das Ciências da Saúde é mais alta do que nos de Ciências Técnicas e Naturais (20,2% *versus* 13,7%).

A área científica que apresenta uma prevalência mais elevada de alunos em risco é a de Ciências Sociais e Humanas (38,1%). Realce ainda nos hábitos tabágicos para uma baixa proporção de fumadores no sexo feminino quando comparada com o masculino (4,7% *versus* 14,5%).

Cerca de um terço dos estudantes do sexo masculino e cerca de dois terços dos estudantes do sexo feminino não praticam desporto. Verificou-se que o hábito de fumar aumentou com a transição do ensino secundário para o universitário (19,3% dos alunos passaram a fumar), tal como ocorreu com o sobrepeso.

“É necessária uma prevenção adequada ou mesmo uma intervenção sobre os principais fatores de risco cardiovascular”, afirmou Maria Piedade Brandão, para quem “este estudo mostrou um perfil de saúde em estudantes universitários com tendência para o aumento do risco cardiovascular a curto ou longo prazo”.

Referiu ainda ao JN que, num contexto de elevada dificuldade económica, apostar numa população jovem saudável, principalmente com responsabilidades a longo prazo, será apostar em futuros profissionais mais produtivos e evitar despesas desnecessárias no Serviço Nacional de Saúde.

Ficha Técnica

Título: “Universitários sedentários e pouco amigos de vegetais”

Obra: Português para o Mundo

Autoria: Isabel Casanova e Rita Faria (autoria)

Editora: Plátano Editora

Páginas: 37–38

Ano: 2012

Adaptação para áudio: Joana Carvalho