



## **Una tesis doctoral relaciona el *botelleo* con el aumento del sobrepeso juvenil**

Silvia Tubio

### **Una tesis doctoral relaciona el "botelleo" con el aumento del sobrepeso juvenil**

Una nueva consecuencia nociva para la salud se suma a la retahíla de críticas sociales y sanitarias que se hace a la práctica del botelleo. Las fiestas que se prolongan durante todo un fin de semana no sólo fomentan un mayor consumo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes. Ahora se ha llegado a la conclusión de que también incide en el peso, que en los adolescentes va en aumento.

Una reciente tesis doctoral realizada por el farmacéutico cartagenero Juan Carlos Baraza llega a la conclusión de que el botelleo provoca trastornos alimenticios derivados de los cambios drásticos en los horarios de comida que los jóvenes realizan los fines de semana. "El patrón alimenticio lo tienen cambiado esos días. Pican en vez de comer, el consumo de alcohol es excesivo y si toman algo es una hamburguesa o un bocadillo", concluye el estudio.

#### **Cien días de alteración**

Al ser una pauta que repiten casi todos los fines de semana, al año son más de cien días los que están sujetos a trastornos alimenticios cuyos resultados se ven en la báscula más tarde o más temprano.

Esta investigación, que lleva como título Evaluación del estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de la Comunidad Autónoma, obtuvo el sobresaliente Cum Laude el pasado nueve de enero cuando fue leída por su autor en la facultad de Biología de la Universidad de Murcia.

Pese a que las conclusiones se extrapolan al resto de la Región, el estudio de campo se hizo en el área de salud de Cartagena. En concreto, Juan Carlos Baraza analizó los hábitos de un centenar de estudiantes de cuarto de la ESO y primero de Bachillerato del instituto Ricardo Ortega, de Fuente Álamo.

Mediante diversos cuestionarios, pruebas de antropometría y análisis clínicos, el investigador sacó unas conclusiones, que en algunos apartados son bastante preocupantes.

En el consumo de sustancias aditivas, el estudio viene a confirmar lo que ya alertan distintas organizaciones y asociaciones, que lo consideran un problema de salud pública. El 47% de los chicos bebe alcohol habitualmente, mientras que las mujeres toman la delantera con un 54%. No obstante, las chicas cuando beben lo hacen en menor cantidad.

Este elevado consumo es uno de los factores que están determinando una mayor masa corporal en los jóvenes. Hasta el punto de que un 35% de los chicos padece algún tipo de sobrepeso y un 15% ya se le considera obeso. "En las mujeres las cifras son más normales, porque se preocupan más de la estética", dice Baraza. Aunque esa normalidad es relativa ya que un 20% está por encima de su peso ideal y un 5% ha superado el límite de la obesidad.

#### **Patrones similares**

Los jóvenes repiten patrones de sus mayores, quienes en un 60% tienen algún tipo de sobrepeso, según el Servicio de Epidemiología de la Consejería de Sanidad. Aunque los perjuicios de una dieta poco saludable son frenados en muchos casos gracias a la actividad física. Más del 90% de los chicos practica algún deporte semanalmente, frente a un 62% de mujeres.

Pero sin duda, donde el sobrepeso tiene a su mejor aliado es en determinados malos hábitos

alimenticios. Según los datos que aporta la tesis doctoral, el 41% de los jóvenes no come legumbres nunca y el 39% ha descartado las verduras de su dieta. En cambio, la bollería industrial es un manjar que consume todos los días un 38% de los chavales encuestados.

Junto a los problemas de sobrepeso, la tesis detecta otros daños colaterales que con el paso de los años pueden ir agravándose. Debido a la ingesta altamente calórica y escasa de fibra que realizan los jóvenes, se ha comprobado deficiencias en hierro, vitamina E, zinc y folatos -sobre todo en las mujeres-. Este último elemento es vital en el crecimiento de las personas.

Fuente: [www.la-verdad.com](http://www.la-verdad.com)

