



## **Estilo de vida en Universitarios del Centro Universitario UAEM Amecameca como factor predictor de Obesidad.**

Yuridia Sánchez Repizo<sup>1</sup>

1 UAEM. ysrepizo@yahoo.com.mx

Actualmente la obesidad en la población adulta ocupa los primeros lugares a nivel mundial y nacional, lo que ocasiona el desarrollo de enfermedades crónicas. Uno de los principales factores de riesgo que originan obesidad son los estilos de vida.

Los estilos de vida pueden incluir acciones que pueden ser saludables o no saludables para los individuos, por lo tanto pueden tener comportamientos no saludables como hábitos de alimentación inadecuados, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, estrés, la falta de horas de sueño entre otras.

En la actualidad los países en vías de desarrollo han observado que un estilo de vida inadecuado compromete la salud nutricional de las poblaciones y por consecuencia obesidad.

Se realizó un estudio en el cual se aplicó un cuestionario denominado FANTASTICO para conocer el estilo de vida de los universitarios.

En lo que respecta al estilo de vida se encontró que el 16.6% de los hombres y 15.27% de las mujeres encuestadas presentan un estilo de vida malo, 16.6% de las mujeres y 12.5% de los hombres presentan un estilo de vida regular, 15.27% de las mujeres y 7.6% de los hombres para un estilo de vida adecuado, 6.9% de las mujeres y 5.5% de los hombres presentan un estilo de vida bueno y 2.08% de las mujeres y 2.7% de los hombres un estilo de vida FANTASTICO. Por lo tanto se puede observar que existe un porcentaje de estilo de vida malo y regular mayor en universitarios, lo cual puede dar origen al desarrollo de obesidad y por consecuencia enfermedades crónico-degenerativas.