



IKER
GAZTE
NAZIOARTEKO
IKERKETA EUSKARAZ

IV. IKERGAZTE

NAZIOARTEKO IKERKETA EUSKARAZ

2021eko ekainaren 9, 10 eta 11a
Gasteiz, Euskal Herria

ANTOLATZAILEA:
Udako Euskal Unibertsitatea (UEU)

OSASUN ZIENTZIAK

**Nutrizio irakasgaiaren eragina
Erizaintzako ikasleen elikadura-
lehentasun eta -ezinikusietan**

*Irati Ayesta, Silvia Caballero, Julia
Fernández, María del Mar Lamas,
Ainara San Juan eta Leyre Gravina*

193-201 or.
<https://dx.doi.org/10.26876/ikergazte.iv.04.24>

ANTOLATZAILEA:



LAGUNTZAILEAK:



UPV

EHU



Universidad
de Navarra



Mondragon
Unibertsitatea



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

araba álava
foru aldundia diputación foral



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



UDALBILTZA

Nutrizio irakasgaiaren eragina Erizaintzako ikasleen elikadura-lehentasun eta -ezinikusietan

Ayesta, I.¹, Caballero, S.¹, Fernández, J.¹, Lamas, M.M.^{2,3}, San Juan, A.¹, Gravina, L.^{1,2}

1 Erizaintza Saila, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea, UPV/EHU

2 Biocruces Bizkaia Osasun Ikerketa Institutoa

3 Osakidetza, Bilbo-Basurtuko Erakunde Sanitario Integratua,

Basurtuko Unibertsitate Ospitalea

irati.ayesta@ehu.eus

Laburpena

Ikasleek elikadura txarra jarraitzen dutela erakutsi dute unibertsitatean egindako ikerketek, baita Osasun Zientzien arloko ikasleen kasuan. Karrera zehar, dieta osasungarria jarraitzeko ezagutzak eskuratzen dituzte. Hala ere, oraindik ez dakigu nutrizio ikasketek elikadura-zaletasunak/-gustuak aldatzen dituzten ala ez. Azterlan honen helburua Erizaintzako lehen mailako ikasleen elikagai-lehentasunetan eta abertsioetan Nutrizio irakaskuntzaren eragina ebaluatzea izan zen. Ikasturte hasieran ikasleek haragia, gozoak eta arrainak kontsumitzea hobetsi zuten. Lehen lauhilekoaren ondoren, haragi kontsumoaren lehentasunak % 11,6 egin zuen behera, gozokienak % 9,7 eta aperitiboenak % 8,6. Aldiz, arrautzen kontsumo lehentasunak % 1,2 egin zuen gora, eta zerealen kontsumoak % 16,5. Ondorioztatu dezakegu lehen lauhilekoaren amaieran ikasleek elikadura-lehentasunak aldatu zituztela, osasungarriagoak izan baitziren Nutrizio irakasgaia jaso ondoren.

Hitz gakoak: elikadura-lehentasunak, elikadura-ezinikusiak, ikasleak, erizaintza, nutrizioa.

Abstract

Previous research in university students has observed that students follow a low-quality diet, even students of Health Sciences. During their period in university, they acquire knowledge to follow a healthy diet. However, it is still unknown whether teaching nutrition causes a real change in their food preferences/tastes. This study aimed to evaluate nutrition education's impact on food preferences/aversions in first-year nursing students. At the beginning of the course, students showed a greater preference for meat, sweets, and fish. After the first term, the preferred consumption decreased by 11.6% in meat, 9.7% in sweets and 8.6% in fish. On the contrary, eggs increased by 1.2% and cereals by 16.5%. We can conclude that after studying the subject of nutrition, the students changed their food preferences, making them healthier.

1. Sarrera eta motibazioa (Formatu orokorra eta bibliografia)

Erizaintzako ikasleek nutrizioari buruzko kontzeptuak ulertu behar dituzte, pazienteei kalitatezko nutrizio arreta eta heziketa emateko (Boeykens eta Van Hecke, 2018). Erizaintzako profesionalen eginkizunetako bat osasuna sustatzeko programetan esku hartzea da, herritarren artean dieta osasungarriak (Gormley eta Melby, 2020) eta bizitza osasungarria (Fontaine et al., 2019) sustatzeko helburuarekin. Unibertsitateko lehen urtean, Erizaintzako ikasleek elikadura osasungarriari buruzko oinarriko ezagutzak eskuratzen dituzte. Nutrizio ikasgaia barneratu ondoren, ikasleek gizabanakoen egoera fisiologikoaren arabera nutrizio-beharrak identifikatzeko gaitasuna eskuratzen dute, haien elikadura-ohiturak interpretatuz.

Hala ere, zenbait egilek adierazi dute Erizaintzako ikasketa planek ez dituztela nutrizioaren kontzeptuak behar bezala argitzen (Buxton eta Davies, 2013; Van Horn et al., 2019). Horrek esan nahi du, karrera zehar, nutrizio ikasgaiak jasotzeak ez duela ziurtatzen etorkizunean Erizaintzan jardungo dutenak pazienteen nutrizio-osasunarekin lotutako zenbait zeregin egiteko behar besteko

ulermena lortu dutenik. Horregatik, beharrezkoa da ikertzea nola eragiten dion unibertsitateko irakaskuntzak ikasleek kontzeptuak bereganatzeko gaitasunari, eta baita teoria praktikan jartzeko gaitasunari ere.

2. Arloko egoera eta ikerketaren helburuak

Unibertsitaterako sarrera bizitzako garai kritikoa izan daiteke, nerabeek heldu gisa hasten baitute bizitza, etxea utzi eta unibertsitate ikasketak hasi ondoren (Arnett, 2014). Unibertsitaterako trantsizioari elikadura-nahasmenduen intzidentzia handia (Slane et al., 2014) eta pisua handitzea (Cluskey eta Grobe, 2009) lotu zaizkio. Ordutegi akademikoei loturiko portaera sedentarioen ondorioz (Chim et al., 2020) eta atsedenaldi edo otorduetan elikadura-jokabide osasungarriak mantendu ordez janari lasterra eta freskagarri karbonatatuaren kontsumoa leheneztearen ondorioz, obesitate-maila eta diabetes arrisku handiagoak hauteman dira unibertsitateko ikasleen artean (Santos et al., 2016).

Frogek iradokitzen dute gazteen obesitateak eta osasungarriak ez diren portaerek beste ondorio kaltegarri batzuk eragiten dituztela osasunean. Hala nola errendimendu akademiko txikiaz gain (Odlaug et al., 2015), depresioa (Odlaug et al., 2015), gaixotasun kardiobaskularrak (Carvalho et al., 2015) eta elikadura-nahasmenduak (Lipson eta Sonnevill, 2017). Gizenak diren gazteak helduaroan ere hala izaten jarraitzeko joera dutela ere badakigu (Singh et al., 2008). Ondorioz, unibertsitate garaia aukera paregabea da elikadura-jokabideak birbideratzeko (El Ansari et al., 2012), etorkizunean osasun-arazoak agertzea prebenituz.

Dieta orekatua eta egokia izateko, elikagai-taldeak behar bezala konbinatu behar dira dietan, makronutrienteen, bitaminen eta mineralen beharretara egokituz. Dieta mediterranea patroi dietetiko orekatu eta osasungarriaren adibide bat da (Galbete et al., 2018), eta dieta osasuntsu bati egotz dakiokeen kalitate-maila ematen digu. Hala ere, aurretik egindako azterlanek erakutsi dute dietak kalitate txarra duela unibertsitateko biztanleen artean (Sogari et al., 2018), eta nabarmentzekoa da loditasuna garatzeko arrisku handiagoa dakarten azukre, koipe eta sodio asko kontsumitzen direla (Shan et al., 2019). Horregatik guztiagatik, unibertsitateko ikasleak biztanleria zaurgarria dira, eta elikadura-ohitura txarrak izateko arrisku handia dute. Ondorioz, pisua handitu eta (Vadeboncoeur et al., 2015), batez beste 4 kilo irabaz ditzaketelarik (Vella-Zarb eta Elgar, 2009).

Elikadura-lehentasunak elikagai batekiko gustu gisa definitzen dira psikologian. Zentzu zabalagoa ere izan dezakete, hala nola zer jan, zer kantitatetan eta zer maiztasunekin adierazten duten elikadura-patroi jakin batzuekiko joera (Coral, 2015). Elikadura-lehentasunak erabakigarriak dira jateko elikagai bat aukeratzeko orduan; beraz, jaki jakin batzuekiko zaletasuna eta beste batzuekiko ezinikusia ezagutzea oso garrantzitsua da ikasleen elikadura-portaera azaltzeko.

Aurrez buruturiko azterlanek unibertsitate sarbidearekin batera elikadura-jokabidean izan daitezkeen aldaketak aztertu badituzte ere (Hilger et al., 2019; Lupi et al., 2015), oraindik ez dakigu unibertsitateko irakaskuntzak nutrizioan izan dezakeen hezkuntza-eragina ikasleen elikadura-portaeran. Hori interesgarria izan liteke Osasun Zientzietako ikasleentzat ere; izan ere, aurretik egindako ikerketek azaldu dutenez, Medikuntza eta Erizaintzako ikasleek atxikidura txikia dute dieta mediterraneoarekiko (Antonopoulou et al., 2019), graduari nutrizioari buruzko informazioa jaso arren.

Horregatik, unibertsitateko ikasleen elikadura egokiena ez dela ikusirik, eta gainera Osasun zientzietako ikasleen kasun horrek haien osasunean ez ezik, lanbidean ere eragin dezakeela ikusirik: Interes berezia du ikasleen elikadura-lehentasunak (gehien gustatzen zaizkien elikagaiak) eta elikadura-ezinikusiak (gutxien gustatzen zaizkien elikagaiak) zein diren aztertzea.

Informazio honek haien elikadura-portaerak azal ditzakete, bai eta ikaskuntza prozesuaren ondorioz egindako aldaketak behatzeko aukera eman.

Ikerketa honen helburua erizaintzako lehen mailako ikasleen nutrizio irakaskuntzak elikagaien lehentasunetan/abertsioetan duen eragina ebaluatzea izan zen. Horretarako, honako helburu espezifiko hauek zehaztu ziren.

2.1 Helburu ezpezifikoak

- 1) Unibertsitatearen hasieran Erizaintzako ikasleei gehien eta gutxien gustatzen zaizkien elikagaiak esploratzea.
- 2) Ikasturte hasieran Erizaintzako ikasleei gehien eta gutxien gustatzen zaizkien jakiak zeintzuk diren aztertzea.
- 3) Lehenengo lauhilekoaren hasieran eta amaieran, elikagaien hobespenetan eta ezinikusietan eta plater gogokoan eta gaitzetsietan izandako aldaketak ebaluatzea.

3. Ikerketaren muina

3.1. Material eta metodoak

Ikerketan, Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) 2019-20 ikasturteko Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko Erizaintza Gradu lehen urteko 193 ikaslek parte hartu zuten. Parte-hartzaile guztiei azterlanaren berri eman zitzaion eta borondatez parte hartu zuten. Ikerlana EHUKo Gizakien Ikerketarako Etika Batzordeak onartu zuen (CEISH, M10_2019_175).

Parte-hartzaileek galdeketa autoinformatu bat osatu zuten on-line, "Giza Gorputzaren Egitura eta Funtzioa II" irakasgaiaren hasieran (EFII) eta amaieran (15 aste geroago). Galdetegi horretan datu antropometrikoak (adina, sexua, pisua, neurria) eta elikadura-lehentasunei eta -abertsioei buruzko galdera irekiak jaso ziren (Martínez-Portillo, 2011). Lehentasunak 3 puntuko Liker eskalarekin ebaluatu ziren "zerrendatu 1etik 3ra gustukoen dituzun elikagaiak" galderaren bidez. Horrela, ikasleek 13 elikagai-talde aukeratu behar zituzten: haragia, hestebeteak, arrainak, arrautzak, esnekiak, zerealak, frutak, barazkiak, lekaleak, gozogintza, freskagarriak, alkohola eta aperitiboak. Abertsioak "hautatu gutxien gustatzen zaizkizun elikagaiak" galderaren bidez ebaluatu ziren, aurreko sailkapenetik aurrera. Plater kozinatuen lehentasunak/ezinikusiak galdera honen bidez lortu ziren: "Oro har, gehitu gehien/gutxien gustatzen zaizkion hiru platerak". Kasu honetan, gehitutako platerak, ondoren, 13 elikagai taldeetan sailkatu ziren, euren osagai nagusiaren arabera. Sailkapen hori USDAKo elikagaien konposizio-taulan oinarrituta egin zen (2017-2018).

EFII irakasgaiak mantenugaiei, mantenugaien digestioari, mantenugaien metabolismoari eta elikadura osasungarriari buruzko gai-zerrenda du. Ikasgaia ikasi ondoren, ikasleek nutrizio-beharrak identifikatzeko gaitasuna jasotzen dute, pertsonaren egoera fisiologikoaren arabera, eta elikadura-ohiturak interpretatzen dituzte. Ikasgai hau ikasi ondorengo ikaskuntzaren emaitzak honako hauek izan ziren: 1) Funtsezko mantenugaiak dituzten elikagai-taldeak lokalizatzea; 2) Biztanleriaren elikadura-ohitura txarrak ezagutzea banakako dietaren analisiaren bidez; 3) Biztanleriarentzako dieta orekatuaren kontzeptua azaltzea; 4) Biztanleria orokorarentzat gomendatzen diren gomendio dietetikoak ezagutzea.

Gorputz-masaren indizea (GMI) kalkulatu zen, ezarritako pisua (kg)/neurria (m²) formula aplikatuta (Curilem et al. 2016). Beraz, 18,5 baino gutxiagoko balioek gutxiegitasuna adierazten dute, 18,5 eta 24,9 artean normopesoa, 15 eta 29,9 artean gehiegizko pisua eta 30 baino gehiagoko balioek obesitatea.

Erantzunak jaso ondoren, SPSS (V.23) estatistika-programa erabiliz aztertu ziren. Aldagai kategorikoen deskribapena maiztasun eta ehunekoetan adierazi zen, eta aldagai kuantitatiboak batez bestekoan eta desbiderapen estandarrean. Chi-Cuadrado proba estatistikoa egin zen, unibertsitateko karreraren hasieran jakien eta plateren lehentasunen arteko aldeak ezartzeko. McNemar proba estatistikoa erabili zen irakaskuntzaren hasieran eta amaieran elikagai-talde bakoitzean gertatutako aldaketak aztertzeko, eta $p < 0,05$ ean ezarri zen adierazpen-maila.

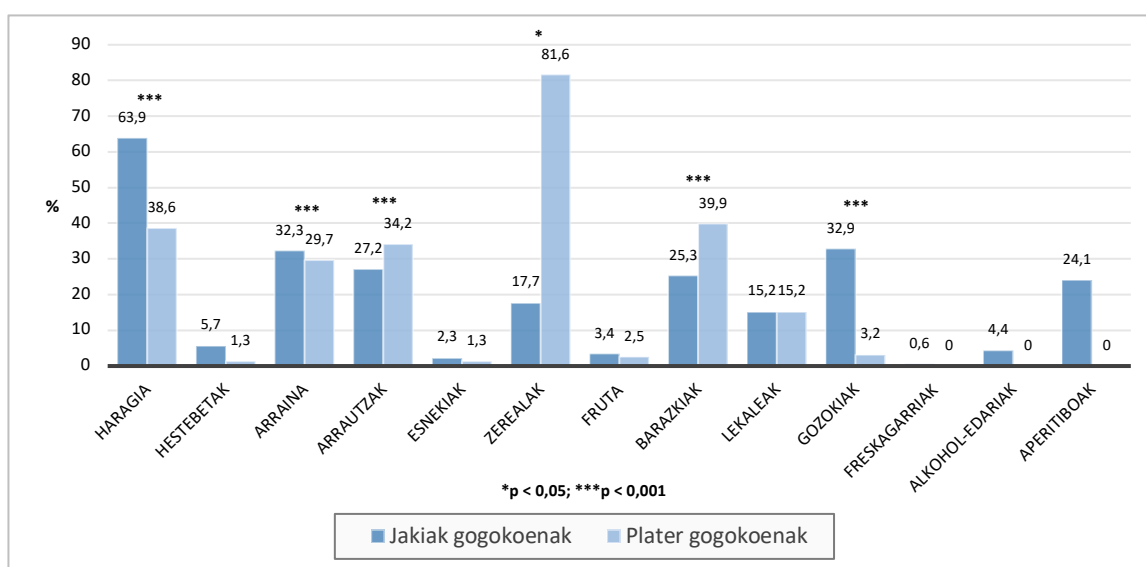
3.2. Emaizak

180 emakumek eta 16 gizonek, 19,27 urteko batez besteko adinarekin, bete zuten galdetegia. Unibertsitateko ikasleen % 86,6 normopisua zen, % 4,9k gehiegizko pisua zuen, % 0,6k obesitatea eta % 7,9k gutxiegitasun ponderala zuen.

3.2.1. Elikadura-lehentasunak ikasturtearen hasieran

Elikadura-lehentasunei dagokienez, haragia (% 63,9), gozoak (% 32,9) eta arraina (% 32,3) izan ziren Erizaintzako ikasleen elikagai gogokoenak. Haragien artean, haragi gorria (% 22,2) eta oilasko/indioilar/untxi haragia (% 11,7) izan ziren gustukoenak. Gainera, plater gogokoenetatik gehienek (% 81,6) zerealak zituzten, % 39,9k barazkiak eta % 38,6k haragia. Ikasleek nahiago zituzten zerealak ($p < 0,05$), barazkiak ($p < 0,001$) eta arrautzak ($p < 0,001$) plater prestatu baten zati gisa, elikagai gisa baino. Aldiz, haragia ($p < 0,001$), arraina ($p < 0,001$) eta gozokiak ($p < 0,001$) elikagai gisa hobesten ziren, eta neurri txikiagoan, plater prestatu baten zati gisa.

1. Irudia. Erizaintzako ikasleen elikagai-lehentasunak (jakiak eta plater gogokoenak) unibertsitatearen hasieran.

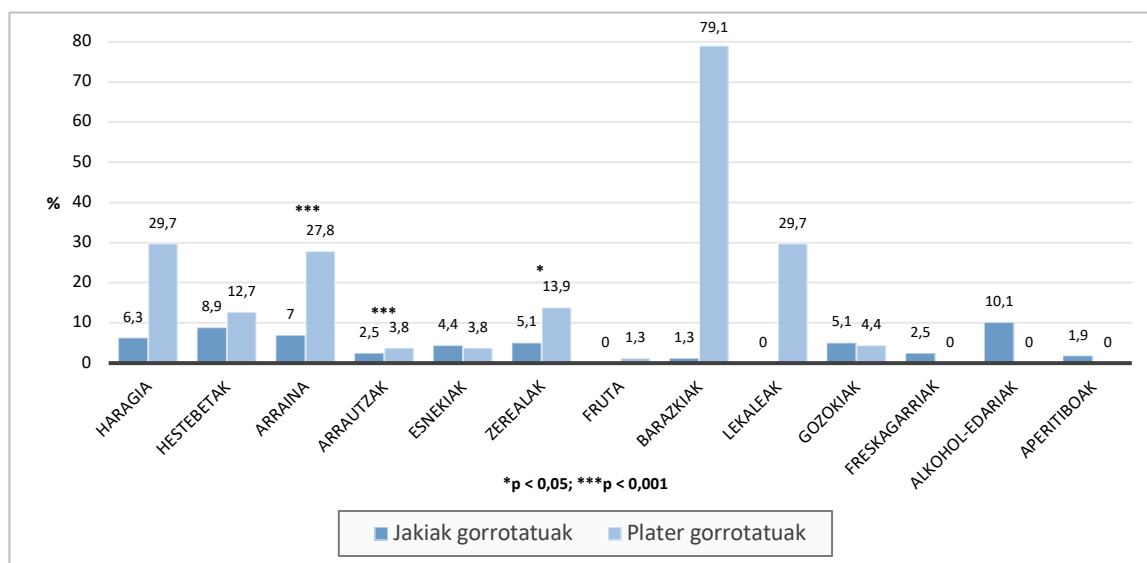


*Estatistikoki esanguratsuak diren ezberdintasunak Chi-Karratu probako.

3.2.2. Elikadura-abertsioak ikastaroaren hasieran

Ikasleek elikagai jakin batzuk gutxiago lehenezten zituzten, hala nola edari alkoholduak (% 10), hestebeteak (% 8,9) edo arraina (% 7). Gainera, gustuko ez zituzten prestatutako plateretan barazkiak (% 79,1), haragia (% 29,7) edo lekaleak (%) zeuden. Arraina ($p < 0,001$), arrautzak ($p < 0,001$) eta zerealak ($p < 0,05$) elikagai gisa baino gutxiago lehenezten zituzten plater prestatu baten zati gisa.

2. irudia. Unibertsitatearen hasieran erizaintzako ikasleen elikagai-ezinikusiak (jakiak eta plater gorrotatuak).

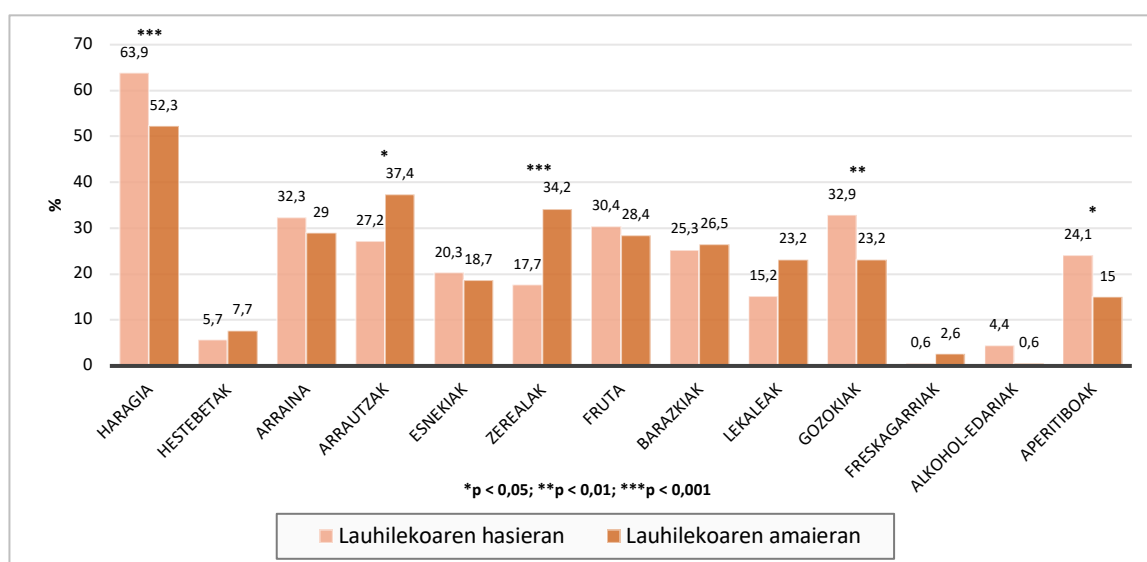


*Estatistikoki esanguratsuak diren ezberdintasunak Chi-Karratu probako.

3.2.3. Ikastaroaren amaieran izandako aldaketak

Lauhilekoaren amaieran eta nutrizio irakasgaia jaso ondoren, %11,6 egin zuten behera okelaren kontsumoak ($p < 0,001$), % 9,7 gozokien kontsumoak ($p < 0,01$) eta % 8,6 aperitiboenak ($p < 0,05$). Gainera, arrautzen kontsumoa % 10,2 igo ($p < 0,05$) eta zerealena % 16,5 ($p < 0,001$). Hala ere, ez zen aldaketarik aurkitu elikagaien abertsioetan lauhilekoaren amaieran.

3. irudia. Elikadura-lehentasunen aldaketak lauhilekoaren hasieran eta amaieran, nutrizioa irakasgaia jaso ondoren.



*Estatistikoki esanguratsua McNemar probaren ondoren

3.3. Eztabaida

3.3.1. Ikerketaren emaitza nagusia

Ikerketa honetan, Erizaintzako ikasleek unibertsitateko karreraren hasieran dituzten elikadura-lehentasunak eta -ezinikusiak deskribatu dira. Gainera, elikadura-lehentasun horiek lehen lauhilean nutrizio eta elikadura osasungarriari buruzko irakaskuntza jaso ondoren izandako aldaketak ebaluatu ditu. Emaitzen arabera, unibertsitateko irakaskuntzak eragina du ikasleek gogokoen dituzten jaki eta plateretan. Gainera, badirudi lehentasun horiek dieta mediterraneotik hurbilago daudela; izan ere, haragia, gozo eta zizka-mizken lehenesteak behera egiten du, eta, aldi berean, arrautza eta zerealak lehenesteak gora.

3.3.2. Gai honi buruz ezagutzen dena

Dietaren kalitatea asko aztertu da, Europako unibertsitate-ikasleekin ez ezik (Hadjimbei, 2016; Teodoridis, 2018), maila nazionalen ere (Pastor, 2017; Zurita-Ortega, 2018). Ikerketa horien ondorioek agerian uzten dute Espainiako unibertsitateko ikasleek ez dutela dieta osasungarria jarraitzen eta horrek eragina izan dezakeela emaitza akademikoetan (Gianfredi, 2018), osasunaren pertzepzioan (Barrios-Vicedo, 2014), estresaren mailan (El Ansari, 2012), lo zikloan (Gianfredi, 2018) eta osasun mentalean (Sanchez-villegas, 2009). Horregatik, dieta mediterraneoarekiko atxikidura txikia duten ikasleak goiz detektatzea oso lagungarria izan daiteke unibertsitatean dauden bitartean albo ondorio guztiak saihesteko eta beren elikadura-lehentasunak alda ditzaketen estrategia berriak proposatzeko.

Osasungarriak ez diren elikagaiak, azukreetan edo koipeetan aberatsak direnak, maiz kontsumitzen dituzte estresatutako pertsonen larritasun-aldi horri aurre egiteko (Macht, 2008), eta, gainera, elikagai osasungarrien kontsumoa murriztu egiten da garai hauetan. Unibertsitateko ikasleek estres-maila handiak izaten dituzte (Beiter et al., 2015), eta horrek aldaketak ekar ditzakeela beren bizimoduan eta elikagaien kontsumoaren aukeraketan.

Ikerketa ugari egin dira gazteekin, eta ikertzaileek hainbat nutrizio-esku-hartze proposatu dituzte, jarduera fisikoarekin konbinatuta edo konbinatu gabe, ikasleen bizi-kalitatea hobetzeko. Horietako askok bizimoduan aldaketak sustatzea lortu dute osagai anitzeko esku-hartzeetatik abiatuta (dietan, jarduera fisikoan eta pisuan esku hartuz) (Duan et al., 2017; Brace et al., 2018). Elikaduraren arloko emaitzarik onenak 12 asteko gehieneko iraupeneko nutrizio-esku-hartzeetan lortu ziren (Plotnikoff et al., 2015). Horregatik, aldeztu aurretik frogatuta geratu da nutrizio-esku-hartzeak beharrezkoak direla unibertsitateko elikadura-ereduetan jokabide-aldaketak eragiteko.

Erizaintzako graduan etorkizuneko profesionalek beren lanbidean jarduteko ezagutza eta gaitasun egokiak eskuratzen dituzten. Hala ere, autore batzuek Erizaintzako ikasketa-planek ez dutela nutrizioaren kontzeptuen ulermen argirik eskaintzen identifikatu dute (Buxton eta Davies, 2013; Van Horn, 2019), eta ez dutela ziurtatzen pazientei kalitatezko arreta ematea ahalbidetuko dien ezarpen praktikorik (Boeykens, 2018). Ondorioz, arlo honetan ezagutza sendorik ez izatea oztopo izan daiteke, ez bakarrik nutrizio-kaliterako bideratutako erizaintzako zaintzetarako, hala nola dieta osasungarrien sustapenerako (Gormley & Melby, 2020) eta bizitza osasungarriko (Fontaine et al., 2019), baita osasun-arloko etorkizuneko profesional eta agente horien osasunerako ere. Horregatik, erizaintzako irakasleek zeregin garrantzitsua dute ezarritako ikaskuntza-emaitzak lortzeko balio duten irakaskuntza eta ikaskuntza metodologiak aukeratzeko orduan (Hagler & Morris, 2018).

3.3.3. Ikerketa honen ekarpena

Ikerketa honen emaitzek erakusten dutenez, unibertsitatearen hasieran, ikasleek osasungarriak ez ziren eta haragi eta gozoak jateko gogo handiagoa zuten, baita barazkiak edo lekaleak zituzten platerak jateko joera txikiagoa ere. Hala ere, osasungarria ez den joera hori murriztu egin zen Erizaintza Graduko

lehen lauhileko akademikoan nutrizioari buruz ikasitako kontzeptu berriei esker. Beraz, ikerketaren arabera, unibertsitate-karreran nutrizioari buruz eskaintako irakaskuntzak eragin positiboa du ikasleen elikadura-lehentasunetan. Elikadura-abertsioetan alderik ez aurkitzeak gustoko ez diren jaki/plateren aukeraketan elikadura osasungarriari buruzko ezagutza areagotzeak eraginik ez duela adierazten du.

3.4. Mugak

Azterlan honek zenbait muga ditu. Lehenik eta behin, ezin izan da genero-azterketarik egin, Erizaintza arloko ikasle gehienak emakumezkoak direlako. Bigarrenik, lortutako emaitzak kontu handiz hartu behar dira kontuan, urte eta une berean ezin izan baita kontrol-talderik izan, ikasle guztiek irakaskuntza bera jasotzen baitute lehen lauhilekoan. Horregatik, elikadura-lehentasunen eta ezinikusien aldaketak orientagarriak dira, eta ezin da esan unibertsitateko hezkuntza-esku-hartzeak bakarrik eragiten dituenik.

4. Ondorioak

Unibertsitatea hastean, ikasleek jaki osasungarriak nahi izaten dituzte, eta, gainera, abertsioak izaten dituzte plater kozinatu osasuntsuengatik. Hobespen horiek urrun daude gomendatutako dieta orekatu bati jarraitzetik. Unibertsitatean elikadurari buruzko oinarritzko kontzeptuak irakasteak, elikadura orekatua izateko, badirudi eragin onuragarria duela ikasleen elikadura-lehentasunetan. Horrela, elikagaien aldeko lehentasunak Diet Mediterraneoko piramidearekin bat etortzea lortu da.

5. Etorkizunerako planteatzen den norabidea

Heldu gaztearen etapan nutrizio-lehentasunak aldatzea oso garrantzitsua da osasun-egoera ezin hobeari eusteko, batez ere erizaintzako etorkizuneko profesionalen kasuan, horiek funtsezko zeregina baitute elikadura eta bizitza osasungarria sustatzeko. Etorkizunean beharrezkoak izango dira ikerketa gehiago elikadura-aldaketa horiek helduaroan mantentzen diren aztertzeak.

6. Erreferentziak

- Antonopoulou, M., Mantzourou, M., Serdari, A., et al (2020): Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this pattern affect students' academic performance and mental health? *Int J Health Plann Mgmt*. 35:5-21.
- Arnett, J.J. (2014): Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press. 88 p. [http://www.jeffreyarnett.com/Arnett_new_website/Articles/EAssecondedition.pdf]
- Barrios-Vicedo, R., Navarrete-Muñoz, E.M., García de la Hera, M., González-Palacios, S., Valera-Gran, D., Checa-Sevilla, J.F., Gimenez-Monzo, D., Vioque, J. (2014): Una menor adherencia a la dieta Mediterránea se asocia a una peor salud auto-percibida en población universitaria [A lower adherence to Mediterranean diet is associated with a poorer self-rated health in university population]. *Nutr Hosp*. Sep 15;31(2):785-92. Spanish.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., et al. (2015): The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*. 173:90–6.
- Boeykens K, Van Hecke A. (2018): Advanced practice nursing: Nutrition Nurse Specialist role and function. *Clin Nutr ESPEN*. Aug;26:72-76.
- Brace, A. M., De Andrade, F. C., Finkelstein, B. (2018): Assessing the effectiveness of nutrition interventions implemented among US college students to promote healthy behaviors: A systematic review. *Nutr Health*. 24(3):171–81.
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., Biddle, S.J.H. (2018): Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Prev Med (Baltim)*.

- 116(September):194–202.
- Chim, H.Q., Oude Egbrink, M.G.A., Van Gerven, P.W.M., de Groot, R.H.M., Winkens, B., Savelberg, H.H.C.M. (2020): Academic schedule and day-to-day variations in sedentary behavior and physical activity of university students. *Int J Environ Res Public Health*. 17(8):1–16.
- Cluskey, M., Grobe, D. (2009): College Weight Gain and Behavior Transitions: Male and Female Differences. *J Am Diet Assoc.* Feb 1;109(2):325–9. [<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822308020385>]
- Coral S, Gómez C, López C, López B. (2015): *Manual de alimentación: planificación alimentaria*. Madrid. Ed. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Curilem Gatica C, Almagià Flores A, Rodríguez Rodríguez F, Yuing Farias T, Berral de la Rosa F, Martínez Salazar C, Jorquera Aguilera C, Bahamondes Ávila C, Soís Urria P, Cristi Montero C, Bruneau Chávez J, Pinto Aguilante J, Niedmann Brunet L. (2016): Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones. *Nutr Hosp*. Jun 30;33(3):285. Spanish.
- D'Alessandro, A., De Pergola, G. (2018): The Mediterranean Diet: its definition and evaluation of a priori dietary indexes in primary cardiovascular prevention. *Int J Food Sci Nutr*. Aug 18;69(6):647–59.
- de Carvalho, C.A., Fonseca, P.C. de A., Barbosa, J.B., Machado, S.P., Dos Santos, A.M., Da Moura Silva, A.A. (2015): The association between cardiovascular risk factors and anthropometric obesity indicators in university students in São Luís in the state of Maranhão, Brazil. *Cienc e Saude Coletiva*. 20(2):479–90.
- Duan, Y.P., Wienert, J., Hu, C., Si, G.Y., Lippke, S. (2017): Web-based intervention for physical activity and fruit and vegetable intake among Chinese university students: A randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 19(4):1–15.
- El Ansari, W., Stock, C., Mikolajczyk. R.T. (2012): Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11, p. 28
- Galbete, C., Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Boeing, H., Schulze, M.B. (2018): Evaluating Mediterranean diet and risk of chronic disease in cohort studies: an umbrella review of meta-analyses. *Eur J Epidemiol*. 33(10):909–31.
- Garcia-Meseguer, M.J., Burriel, F.C., Garcia, C.V., Serrano-Urrea, R. (2014): Adherence to Mediterranean diet in a Spanish university population. *Appetite*. 78:156-164.
- Gianfredi, V., Nucci, D., Tonzani, A., Amodeo, R., Benvenuti, A.L., Villarini, M., Moretti, M. (2018): Sleep disorder, Mediterranean Diet and learning performance among nursing students: inSOMNIA, a cross-sectional study. *Ann Ig*. Nov-Dec;30(6):470-481.
- Gormley N, Melby V. (2020): Nursing students' attitudes towards obese people, knowledge of obesity risk, and self-disclosure of own health behaviours: An exploratory survey. *Nurse Educ Today*. Jan;84:104232.
- Hadjimbei, E., Botsaris, G., Gekas, V., Panayiotou, A.G. (2016): Adherence to the Mediterranean diet and lifestyle characteristics of university students in Cyprus: a cross-sectional survey. *Journal of nutrition and metabolism*. 2016:2742841
- Hilger-Kolb, J., Diehl, K. (2019): ‘Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?’—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. *Nutrients*. 11(10).
- Kelly, N.R., Mazzeo, S.E., Bean, M.K. (2013): Systematic review of dietary interventions with college students: Directions for future research and practice. *J Nutr Educ Behav*. 45(4):304–13.
- Lăcătușu, C.M., Grigorescu, E.D., Floria, M., Onofriescu, A., Mihai, B.M. (2019): The mediterranean diet: From an environment-driven food culture to an emerging medical prescription. *Int J Environ Res Public Health*.16(6).
- Lipson, S.K., Sonnevile, K.R. (2017): Eating disorder symptoms among undergraduate and graduate students at 12 U.S. colleges and universities. *Eat Behav*. 24:81–8.

- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., et al. (2015): Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 51, pp. 154-161
- Macht, M. (2008): How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*. 50(1):1–11.
- Martinez Alvarez, J.R., Garcia Alcon, R., Villarino Marin, A., Marrodan Serrano, M.D., Serrano, M.L. (2015): Eating habits and preferences among the student population of the Complutense University of Madrid. *Public health nutrition*. 18(14):2654-2659.
- Odlaug, B.L., Lust, K., Wimmelmann, C.L., Chamberlain, S.R., Mortensen, E.L., Derbyshire, K., et al. (2015): Prevalence and correlates of being overweight or obese in college. *Psychiatry Res*. 227(1):58–64.
- Ojeda-Brito, R., Brito-Ojeda, M., Ruano, C., Nissensohn, M., Ruiz-Caballero, J., Serra-Majem, L. (2015): Drinking habits in a sample of university students. Relationship between the adherence to the Mediterranean Diet and BMI. *Nutricion hospitalaria*. 32(Suppl 2):10326.
- Pastor, R., Bibiloni, M.D.M., Tur Mari, J.A. (2017): Food consumption patterns among university students in Zamora. *Nutricion hospitalaria*. 34(5):1424-1431.
- Plotnikoff, R.C., Costigan, S.A., Williams, R.L., Hutchesson, M.J., Kennedy, S.G., Robards, S.L., et al. (2015): Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 12(1):1–10.
- Santos, S.J., Hurtado-Ortiz, M.T., Armendariz, M., Vantwist, V., Castillo, Y. (2016): Obesity-Related Dietary Patterns and Health Status of Diabetes Among At-Risk Latino College Students. [<http://10.0.4.153/1538192716653504>]
- Shan, M-J., Zou, Y-F., Guo, P., Weng, J-X., Wang, Q-Q., Dai, Y-L., et al. (2019): *Systematic estimation of BMI*. *Medicine* (Baltimore). 98(21).
- Singh, A.S., Mulder, C., Twisk, J.W.R., Van Mechelen, W., Chinapaw, M.J.M. (2008): Tracking of childhood overweight into adulthood: A systematic review of the literature. *Obes Rev*. 9(5):474–88.
- Slane, J.D., Klump, K.L., McGue, M., Iacono, W.G. (2014): Developmental trajectories of disordered eating from early adolescence to young adulthood: A longitudinal study. *Int J Eat Disord*. 47(7):793–801.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M.I., Mora, C. (2018): College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 10(12):1–16.
- US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. Nutrient Data Laboratory. USDA National Food and Nutrient Database for Standard Dietary Studies, FNDDS 2017-2018. [<https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/fndds-download-databases/>].
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., Foster, C. (2015): A meta-analysis of weight gain in first year university students: Is freshman 15 a myth?. *BMC Obes*. 2(1):1–9.
- Vella-Zarb, R.A., Elgar, F.J. (2009): The 'Freshman 5': A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *J Am Coll Heal*. Sep 30;58(2):161–6.
- Zurita-Ortega, F., San Roman-Mata, S., Chacon-Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Muros, J.J. (2018): Adherence to the Mediterranean diet is associated with physical activity, self-concept and sociodemographic factors in university student. *Nutrients*. 10(8).