**Η φοιτητική ζωή είναι αλήθεια ότι συχνά συνοδεύεται από διατροφικές ατασθαλίες, πολύ πρόχειρο φαγητό και άπειρους καφέδες. Για μια σειρά από λόγους, για τους περισσότερους φοιτητές, η τελετή ορκομωσίας βρίσκει έναν φοιτητή περίπου πέντε κιλά βαρύτερο από τη στιγμή της εγγραφής του στο Πανεπιστήμιο, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Journal of Nutrition Education and Behavior.**

Στα τέσσερα χρόνια του Κολεγίου, οι περισσότερι φοιτητές παχαίνουν, σημειώνει η επικεφαλής της μελέτης, επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Επιστημών Τροφίμων του Πανεπιστημίου του Βερμόντ, Lizzy Pope.
Η μελέτη μέτρησε το βάρος των φοιτητών και τον Δείκτη Μάζας Σώματός τους στην αρχή και στο τέλος των σπουδών και βρήκε ότι το μέσο βάρος των φοιτητών που έλαβαν μέρος στη μελέτη ήταν περίπου 73,5 κιλά στην αρχή της φοιτητικής ζωής, το οποίο κατά την αποφοίτηση είχε αυξηθεί σε 78,5 κιλά.
Το έξτρα βάρος, ωστόσο, αυξάνει και τον κίνδυνο για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, ειδικά αν σκεφθούμε ότι το 23% των συμμετεχόντων στη μελέτη ενέπιπταν στον ορισμό του υπέρβαρου ή του παχύσαρκου, όταν ξεκινούσαν τις σπουδές τους. Στο τέλος της φοιτητικής ζωής, το 41% των συμμετεχόντων ανήκαν σε αυτήν την κατηγορία (αύξηση 78%).
Οι παχύσαρκοι νέοι ενήλικες βρίσκονται σε κίνδυνο για μια σειρά από προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών και το ψυχοκοινωνικό άγχος.
“Παρόλο που δεν υπήρχε άμεση σύνδεση μεταξύ των παραγόντων του τρόπου ζωής και του βάρους ή του δείκτη μάζας σώματος, μόλις το 15% του δείγματος ανταποκρινόταν στον στόχο των 30 λεπτών μέτριας άσκησης, 5 φορές την εβδομάδα. Και για τους περισσότερους φοιτητές, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κινείτο επίσης κάτω από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.
"Αυτή η μελέτη καθώς και κάποιες προηγούμενες υποδεικνύουν ότι οι φοιτητές είναι επιρρεπείς στην πρόσληψη βάρους, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την υγεία τους στο παρόν, ενώ είναι πολύ σημαντικές και για το μέλλον", αναφέρι η Pope. "Κάθε στρατηγική για την καταπολέμηση της επιδημίας της παχυσαρκίας, είναι σημαντικό να στοχεύει σε αυτόν τον πληθυσμό με συμπεριφορικές παρεμβάσεις που θα διαρκούν και τα τέσσερα χρόνια των σπουδών".