

# OLA!!

## Newsletter

**NUTRICIONA  
UDC SAUDABLE  
VICERREITORÍA DO  
CAMPUS DE FERROL E  
RESPONSABILIDADE SOCIAL**

marzo 2024

## Bebidas enerxéticas e azucre: unha combinación explosiva ou unha necesidade do estudantado?

Como estudante universitario/a, é probable que experimentases longas noites de estudo, proxectos de última hora e exames estresantes. Neses momentos, as bebidas enerxéticas poden parecer o teu mellor aliado: unha lata brillante chea de promesas de enerxía instantánea. Pero, que hai detrás desa etiqueta rechamante? Son realmente beneficiosas?

### O doce engano: o azucre oculto

As bebidas enerxéticas están cargadas de azucre. Unha soa lata pode conter máis de 50 g de azucre, cando o recomendado pola OMS é o consumo de como máximo 24 g de azucre ao día para as persoas adultas. O azucre proporciona unha explosión de enerxía inmediata, pero que cae dunha maneira igualmente rápida. Despois da suba inicial, atoparaste máis canso/a e con dificultades para concentrarte. As bebidas enerxéticas sen azucre son mellores alternativas que as que o conteñen, debido a que teñen menos calorías, mais seguen a resultar opcións pouco saudables polos riscos que comportan para a nosa saúde. Por exemplo, os edulcorantes artificiais para compensar a falta de azucre como o aspartame ou a sucralosa. Por iso, recomendámosche tres alternativas intelixentes:

#### Auga

Si, pode soar aburrido, pero a auga é a mellor fonte de hidratación. Mantén unha botella a man durante os teus maratóns de estudo. Se necesitas sabor, agrega uns trozos de limón ou menta. Refrescante e sen calorías!



#### Té verde ou café

Conteñen cafeína natural e antioxidantes. Son unha opción máis saudable que as bebidas enerxéticas. Ademais, non te deixarán coa sensación de ser atropelado/a por un camión de azucre.



#### Batidos de froitas

Mestura froitas frescas con iogur ou leite. Obterás enerxía, vitaminas e fibra sen a sobrecarga de azucre.



As bebidas enerxéticas poden ser tentadoras, pero o seu contido de azucre e aditivos non é amigable para a túa saúde. Consumir demasiadas bebidas enerxéticas, incluso as sen azucre, pode afectar negativamente a saúde.

A próxima vez que necesites un impulso, considera opcións máis naturais e equilibradas. O teu corpo e o teu cerebro agradecerancho. E lembra, a verdadeira enerxía provén dun bo descanso e unha boa alimentación!

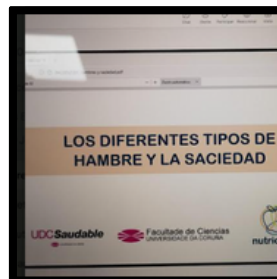
# Conferencias e obradoiros impartidos

## FEBREIRO

### **Os diferentes tipos de fame e a saciedade**

Facultade de Ciencias

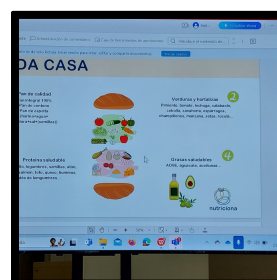
2 de febreiro



### **Comer fóra da casa tamén pode ser saudable**

ETS de Náutica e Máquinas

21 de febreiro



### **Nutrición para as e os deportistas**

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física

28 de febreiro



# Programa de deportistas de alto nivel da Universidade da Coruña- DANUDC

### **Suplementación deportiva**

7 de febreiro

### **Hidratos de carbono no deporte**

28 de febreiro



# Conferencias e obradoiros vindeiros



## MARZO

### **Como aforrar na compra semanal? Cociña de aproveitamento**

*Martes 5 de marzo ás 16.00 h, tanto presencial como por Teams*

*Facultade de Ciencias da Saúde*

### **Alimentación saudable e sostible**

*Martes 12 de marzo ás 18.00 h, tanto presencial como por Teams*

*Facultade de Ciencias da Educación*

## ABRIL

### **O azucre nos alimentos** (datas e hora por confirmar)

*Facultade de Dereito*

### **Como alimentarse antes dun exame, unha defensa ou un traballo?** (datas e hora por confirmar)

*Facultade de Filoloxía*

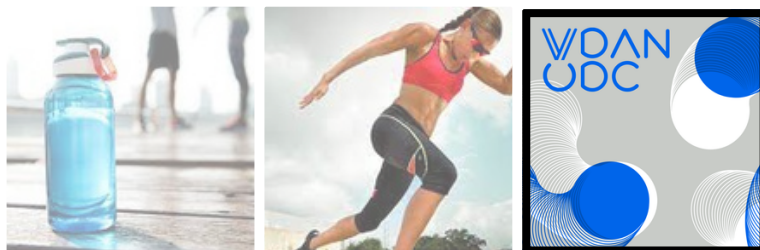
## Próximas charlas no marco do Programa DANUDC

### **Hidratación no deporte**

*13 de marzo*

### **Nutrición na muller deportista**

*10 de abril*



## Entrevista a Gerardo Rodríguez

Coordinador dos programas de Agalure  
Asociación Galega de Ludópatas Rehabilitados

### A ludopatía na mocidade universitaria.

#### Existe un problema relacionado coas adiccións sen substancia e a mocidade?

Sen dúbida que si. De feito, como reflicten os últimos datos obtidos no estudo de prevalencia do xogo 2022/23, elaborado polo Ministerio de Dereitos Sociais e a Dirección Xeral de Ordenación do Xogo do Goberno de España, un 49,29 % da poboación española xoga, é dicir, aproximadamente 23 659 200 persoas en España xogan con cartos a actividades relacionadas cos xogos de azar. Delas, o 7,51 % son persoas entre 15 e 25 anos de idade, o que faría un total de 1 776 800 mozos e mozas, aproximadamente, cun risco elevado de desenvolver un posible trastorno por xogo de azar.

Segundo este mesmo estudo, o rango de idade con maior prevalencia dos trastornos por xogo de azar é o que vai desde os 26 aos 35 anos de idade, cun 4,33 %, seguido polo rango de idade onde máis universitarios hai, o que vai dos 18 aos 25 anos, cun 3,53 % de prevalencia. Estes datos dobran e incluso triplican en ocasións as prevalencias europeas relacionadas cos trastornos por xogo de azar nestas idades.

#### Cal é a realidade social sobre as adiccións sen substancia na mocidade?

A realidade social que atopamos en Agalure todos os días na mocidade universitaria é que xoga por diversión, por ocio ou por gañar algo de cartos. Tras as primeiras perdas económicas, a motivación cambia e pasa a ser a necesidade de recuperar o perdido. Deste xeito, éntrese nun bucle sen saída que na maioría dos casos remata con débedas económicas con bancos, créditos rápidos, débedas con persoas coñecidas, familiares e furtos no domicilio a través do abuso de confianza dentro da unidade familiar.

Por outra banda, detectamos a través das bases de datos que manexamos na entidade un descenso progresivo na media de idade das persoas que están a tratamento.



#### Como foi evolucionando a problemática das adiccións sen substancia nos últimos anos na mocidade?

Nos primeiros anos, desde que se fundou Agalure, podemos dicir que o 100 % das persoas que acudían aos servizos profesionais da asociación o facían por un trastorno por xogo de azar (ludopatía) na modalidade presencial, é dicir, casinos, bingos, salas de xogo ou máquinas comecartos na etapa adulta, é dicir, eran persoas maiores de 35 anos de forma xeral.

Máis adiante, o gran manexo de que goza en termos tecnolóxicos e a legalización do xogo de azar en liña no ano 2011 provocaron un incremento significativo da prevalencia dos trastornos por xogo de azar na mocidade. Isto débese a que se facilitou de forma case universal o acceso ao xogo de azar, xunto coas poucas limitacións parentais que existen respecto das tecnoloxías, así como aos contidos a que pode acceder a xente nova. Amais da dita situación de accesibilidade case universal, creáronse novas modalidades de xogo, tales como as apostas deportivas, os casinos dixitais ou partidas de cartas en liña, entre outras.

# Entrevista a Gerardo Rodríguez

Coordinador dos programas de Agalure

Asociación Galega de Ludópatas Rehabilitados

## Como afecta unha adicción sen substancia a unha persoa?

Unha adicción sen substancia, sexa do tipo que for, afecta de forma integral ao que entendemos por unha persoa en sociedade. O máis rechamante, sen dúbida, nestas situacións son as débedas económicas contraídas con entidades bancarias ou persoas próximas e, xa que logo, podemos dicir que afecta sobre todo á contorna social, familiar, económica e laboral.

## Que é Agalure?

Agalure é unha asociación que se fundou en 1994 e leva 30 anos ofrecendo ininterrompidamente servizos profesionais sociosanitarios á comunidade. Hoxe contamos con dúas sedes, unha na provincia da Coruña e outra na provincia de Lugo, onde o equipo multidisciplinar de Agalure desempeña a súa actividade profesional. Este equipo está formado polo coordinador da entidade, un psicólogo clínico, unha educadora social, un terapeuta ocupacional, unha avogada e unha xestora de comunidades (community manager).

Como se pode observar, o noso equipo profesional está deseñado para actuar sobre todas as partes que integran a unha persoa e, así, garantir unha adecuada atención sociosanitaria individualizada e específica, comprometida co proceso de rehabilitación psicosocial de cada persoa que está a tratamento e os seus familiares.



Sede Social:

Avenida de Glasgow 10  
15008 A Coruña

Centro Asistencial da Coruña  
Rúa Pasteur 30, baixo  
15008 A Coruña  
Tlf. 981 289 340 – 698 189 340

Centro Asistencial de Lugo  
Rolda do Carne II, baixo  
27004 Lugo  
Tlf. 982 991 670 – 698 189 340



## "COFFEE BREAK" SAUDABLE E SOSTIBLE

- ☕ Café, té, infusões e leite en xerra ou termos.
- ♻️ Limitar plásticos de un só uso. Utilizando utensilios reutilizables: vasos, culleritas, etc.
- 💧 Auga en xerras e sen embotellar. Reducindo na medida do posible os botellins de plástico.
- 🍎 Presencia de froitas de tempada xa cortados ou esteiras. Sen envases innecesarios.
- 🍪 Outros a engadir: froitos secos, iogur, bocadillos salados, etc.
- 📄 Informar sobre alérxenos nos produtos que poidan terlos.

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutriciona | UDC Saudable

## 4 DATOS SOBRE O CONSUMO DE CAFÉ

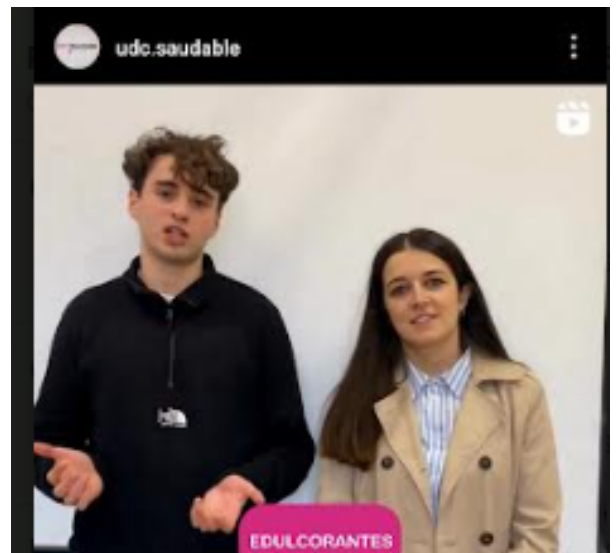


UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutriciona | UDC Saudable

## ALIMENTACIÓN EN EXAMES

- Consumo diario de verduras e hortaliñas
- Proteína: legumes, pescado, carne branca...
- Froitos vermello: arandos, framboesas, moras e outras froitas
- Froitos secos naturais: nozes, anacardos, patachos...
- AOVE
- Cereais na súa versión integral: arroz, pan, pasta...
- Descanso adecuado
- Té verde e/ou café

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutriciona | UDC Saudable



SÉGUENOS NA CONTA [UDC.SAUDABLE](https://www.instagram.com/udc.saudable)



**NON TE PERDAS NADA!**