

Les Universitats Saludables formen part dels projectes impulsats per l'Organització Mundial de la Salut per fomentar els entorns saludables. La Universitat és per tant, un entorn adequat per desenvolupar activitats de promoció de la salut.

La promoció de la salut és un procés que ha de permetre a les persones adquirir estils de vida saludables.

Els estils de vida de la població universitària es veuen influenciats per determinants socials, econòmics, culturals i mediambientals de l'entorn, que repercuteixen en l'accés a determinats aliments, en el cost dels mateixos o fins i tot en els horaris laborals. Atès que la seva població, tant laboral com estudiantil, roman a la universitat moltes hores al dia, havent de fer ús dels serveis de restauració i màquines expenedores o vending, sent responsables de l'elecció dels aliments i l'elaboració dels seus menús, en relació a l'oferta i disponibilitat.

Moltes universitats han posat en marxa centres o institucions relacionats amb l'alimentació i nutrició per donar resposta a les seves necessitats.

En definitiva, malgrat que la població universitària és un grup aparentment avantatjat pel que fa al nivell educatiu i l'accés a la informació, hi ha factors socioambientals que els fa vulnerables en els seus hàbits alimentaris.

L'augment dels trastorns relacionats amb l'alimentació constitueixen un dels problemes de salut pública de major importància i prevalença avui dia, que preocupa enormement per les conseqüències que tenen.

De fet, els hàbits alimentaris de la població espanyola s'estan allunyant del model de la dieta saludable, com és la dieta mediterrània.

La dieta mediterrània ha estat reconeguda com un model d'alimentació saludable per la seva associació a una major esperança de vida i al seu efecte protector davant malalties cròniques. El 16 de novembre de 2010 el Comitè Intergovernamental de la UNESCO va acordar inscriure la Dieta Mediterrània en la Llista representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Ja que la Dieta Mediterrània no és només un patró alimentari, caracteritzat per un alt consum de verdures crues i cuites, fruites fresques, llegums i cereals integrals, oli d'oliva; un moderat consum de llet i productes lactis; un baix consum de carn i a Espanya, un elevat consum de peix; sinó que es tracta d'un

estil de vida, que combina ingredients de l'agricultura local, les receptes i formes de cuinar pròpies de cada lloc, els àpats compartits, celebracions i tradicions, unit a la pràctica diària d'activitat física moderada.

Els beneficis de la Dieta Mediterrània sobre la salut i el seu paper en la prevenció de moltes malalties cròniques s'han demostrat en els últims anys amb un gran nivell d'evidència científica pel que poden traslladar les seves recomanacions a la població. La piràmide que la representa inclou tots els grups d'aliments. Que una dieta sigui saludable o perjudicial depèn de la proporció de cada un d'aquests grups i de la freqüència de consum. A més, cada dia preocupa més l'impacte de la producció i processament d'aliments sobre el medi ambient. Hi ha diversos treballs que mostren que la dieta mediterrània és més sostenible que una dieta tradicional occidental pel que posseeix a més aquest valor afegit.

Per tot això, és tan important el treball de la **xarxa valenciana d'universitats públiques saludables** i el seu compromís amb la millora de la salut i el benestar de la població universitària i en extensió de tota la població fomentant, oferint i incorporant estils de vida saludables com és la dieta mediterrània.