



Hábitos alimentarios
de 4.000 españoles

Nuestra dieta, de mediterránea,

nada

La mitad de los españoles tiene una alimentación poco equilibrada y no hace ejercicio, lo que, según ellos, se refleja en su bienestar físico y psicológico.

La recomendación de seguir una alimentación equilibrada y de practicar ejercicio físico para lograr una vida saludable no es producto de una moda reciente. Ya Hipócrates (siglo IV a. C.), el padre de la medicina occidental, decía que comer de forma moderada y practicar ejercicio son las mejores medicinas.

Nuestra encuesta a cerca de 12 mil ciudadanos de cuatro países, España, Portugal, Bélgica e Italia, muestra que quien cuida su alimentación y hace media hora de ejercicio físico cada día se siente mejor física y psicológicamente. Sin embargo, hemos podido verificar que la mitad de los españoles encuestados, el 54% en concreto, no tiene un estilo de vida saludable: ni se alimenta bien ni llega a realizar 30 mi-

nutos diarios de ejercicio físico. Precisamente en ese grupo se encuentran las personas que se muestran menos satisfechas con su cuerpo, que tienen más probabilidad de padecer un desajuste o desorden alimentario y que en el trabajo o en sus actividades cotidianas se encuentran con menos energía. Además, también en ese colectivo aumenta la frecuencia de encuestados que admite padecer dolencias crónicas como la hipertensión o la obesidad.

Sedentarios y alejados de la dieta mediterránea

En nuestra encuesta, los datos relacionados con la práctica regular de una actividad física son bastante desalenta-



dores: el 70% de los adultos y el 55% de los adolescentes españoles no dedican semanalmente ni 3 horas y media a la práctica de algún ejercicio físico (andar, correr, nadar, montar en bici, etc.). Y, lo que es peor, un 25% de los adultos no hace ningún tipo de actividad física.

¿Cuántas veces comemos al día? El 43% de los españoles lo hace en 3 ocasiones y un 31% en 4. Muchos profesionales de la salud recomiendan 4 o 5 para no llegar con tantas ansias a la hora de la comida o la cena.

De los 4 países del estudio, somos el que tiene un porcentaje más alto de gente adulta que desayuna, el 94%. Entre los adolescentes son un poco más los que se saltan esa primera comida, el 10%. Es importante no saltarse nin-

NUESTRA ENCUESTA

- Objetivo de esta encuesta: conocer los hábitos alimentarios de los ciudadanos de España, Portugal, Italia y Bélgica, cuatro de los países donde hay asociaciones de consumidores del grupo Euroconsumers. Nos interesaba sobre todo averiguar la frecuencia de consumo de distintos tipos de alimentos y ver las repercusiones de la alimentación y la actividad física en la salud, el peso y el bienestar. También analizamos los conocimientos y creencias sobre los estilos de vida saludables.
- Con este propósito enviamos cuestionarios a adultos y adolescentes de los mencionados países entre enero y febrero de 2006. Obtuvimos 11.947 respuestas válidas, 3.986 de españoles. Son datos, por tanto, representativos de la población adulta de 18 a 74 años y de la población adolescente de 13 a 17 años de cada país.
- Salvo que se indique lo contrario, las cifras que aparecen en el artículo reflejan la situación en España.



10 MITOS EN LA MESA

¿Verdadero (V) o falso (F)? Esto es lo que han opinado los encuestados sobre una serie de afirmaciones relacionadas con la salud y los alimentos.

Beber agua en las comidas engorda

F. No existe ninguna relación, aunque el 11% de los españoles entrevistados crea lo contrario y un 25% no sepa contestar. El agua no tiene ningún aporte calórico. Pero beber mucha durante las comidas contribuye a que nos sintamos llenos antes.

El pan integral es más saludable que el pan blanco

V. Un 20% de los españoles cree que no, pero el pan integral tiene más fibras, vitaminas y minerales.

Las patatas engordan

F. Un 40% de los encuestados daba por cierta esa afirmación. Sin embargo, es incorrecto pensar que un

alimento por sí solo engorda o adelgaza. Lo que nos hace ganar o perder kilos es el conjunto de la dieta. En cualquier caso, las patatas tienen un aporte calórico relativamente bajo: 79 kcal por 100 g, cuando son hervidas, que puede subir dependiendo de cómo se preparen (fritas, por ejemplo, tienen muchas más calorías).

Los plátanos causan estreñimiento

V. Un 34% de los españoles no supo responder y un 22% pensó que no era cierto. Para reducir este efecto, mejor comerlos bien maduros.

El aceite tiene menos grasa que la mantequilla

F. La mitad de los españoles piensa que la mantequilla

tiene más grasas. No obstante, el aceite contiene un 100% de grasas y la mantequilla, un 80%. Aún así, no hay que olvidar que el aceite, si es de oliva o de semilla, es más cardiosaludable.

Las mujeres son más sensibles al alcohol

V. El 41% de los entrevistados no sabía que el funcionamiento del hígado es diferente entre los dos sexos, y que por eso las mujeres son más sensibles al alcohol.

El chocolate provoca acné

F. El 56% de los españoles afirmó que era cierto, aunque no está comprobado que exista una relación entre ambos, excepto en personas alérgicas a los componentes del chocolate.

Las verduras congeladas tienen menos vitaminas

F. El 43% de los españoles opina lo contrario. Las técnicas de congelación no destruyen las vitaminas.

La fruta debe comerse antes de las comidas

F. El 34% de los españoles no sabe que da igual cuando se tome la fruta, pues no influye en la digestión ni en el aprovechamiento de sus nutrientes.

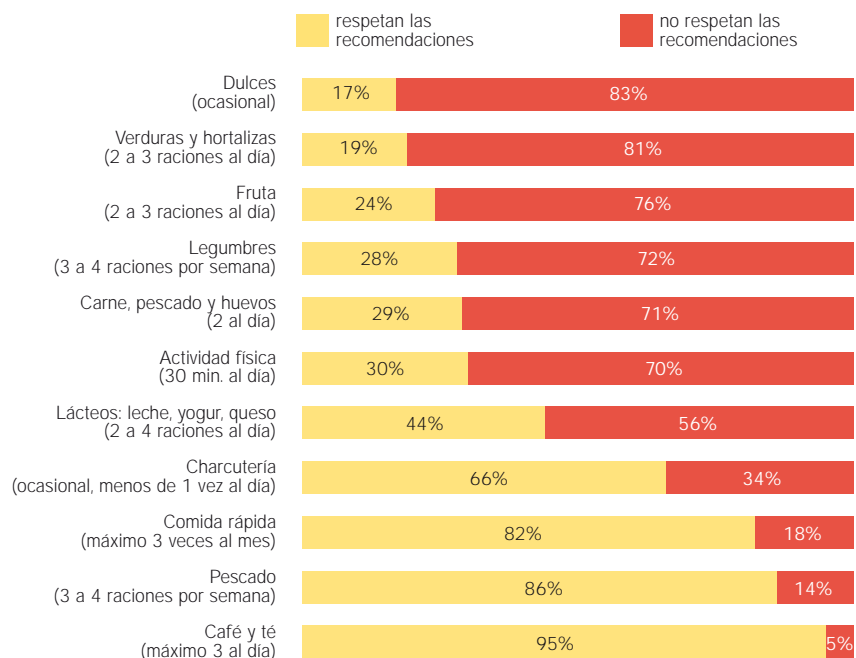
Las espinacas dan energía

F. El 41% de los españoles piensa que sí (la influencia de Popeye). Sin embargo, se trata de una verdura que tiene pocas calorías.

guna de las comidas diarias, sobre todo el desayuno. Y en fase de crecimiento es aún más necesario. Varios estudios ya han puesto de manifiesto que no desayunar o desayunar poco influye negativamente en la capacidad de aprendizaje y en el rendimiento.

En cuanto a nuestro estilo de dieta, lo cierto es que la gran mayoría de los encuestados de nuestro país dice comer de todo. Sólo un 6% hace dietas en las que suprime algún grupo de alimentos. Es el caso, por ejemplo, de los vegetarianos, que son sólo un 0,4% de los encuestados. Pero, ¿ingerimos los diferentes alimentos con la frecuencia y la dosis adecuada? La respuesta es un rotundo no, tal y como puede apreciarse en el gráfico *¿Siguen los españoles las recomendaciones de los profesionales de la salud?* En nuestro menú escasean sobre todo las verduras y las frutas. Pero también los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, etc.), los lácteos, las legumbres, el agua y el aceite de oliva. En los segundos platos, abusamos de las fuentes de proteínas: carne, pescado y huevos. Aunque, entre estos alimen-

¿SIGUEN LOS ESPAÑOLES LAS RECOMENDACIONES DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD?

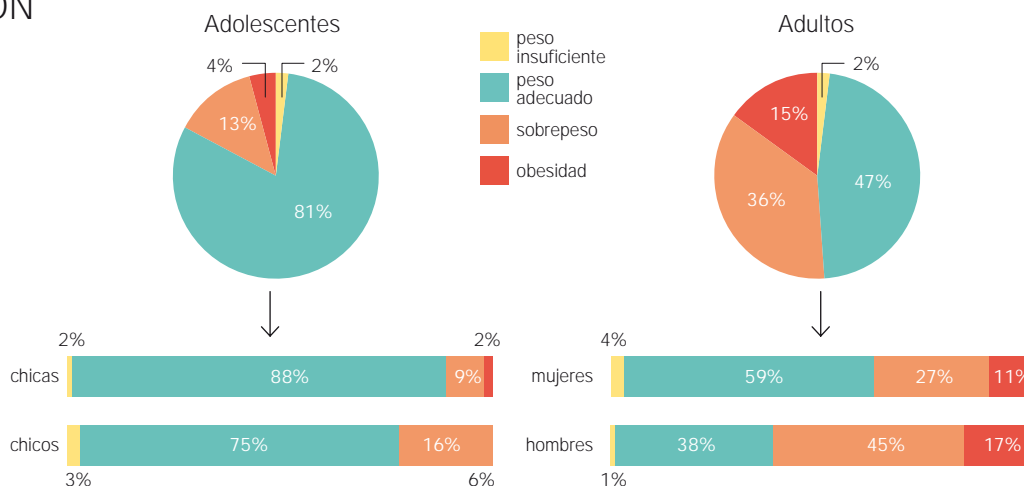


KILOS DE MÁS Y SATISFACCIÓN DE MENOS

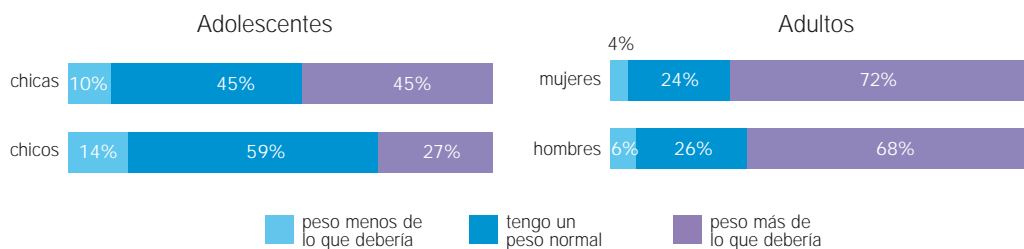
Según el IMC de los encuestados, el 51% de los adultos españoles tiene exceso de peso. También se observa que hay más mujeres que hombres con un peso adecuado tanto entre los adultos como entre los adolescentes.

Por otra parte, sólo 1 de cada 4 adultos está satisfecho con su peso. Y hay más chicas que chicos adolescentes que piensan que les sobran unos kilos.

EL PESO DE LOS ESPAÑOLES, SEGÚN SU IMC



SATISFACCIÓN DE LOS ESPAÑOLES CON SU PESO



tos, con el que más nos excedemos es con la carne. Entre los productos que deberíamos consumir de forma ocasional o con mucha moderación (dulces, bebidas excitantes, alcohol, embutidos, platos de comida rápida), sólo nos pasamos con los dulces.

Picamos frente al televisor

Hay otros datos fruto de nuestra encuesta que merece la pena destacar:

- Un 38% de los españoles no llega a tomar ni siquiera un plato al día de verduras.
- Un 30% de los adultos y un 47% de los adolescentes no comen fruta a diario.
- Un 66% de los españoles consume menos de 4 raciones diarias de alimentos ricos en hidratos de carbono, pan, arroz, pasta, patatas, cuando lo recomendable sería entre 4 y 6. Además, la mayoría del pan que consumimos es blanco, a pesar de que el integral es más rico en fibra y vitaminas.
- Para freír el rey es el aceite de oliva, que también es casi siempre utilizado

en nuestro país para cocinar, aderezar o para tomar con rebanadas de pan. Este último hábito nos distingue de los demás países del estudio, en los que se utiliza más la mantequilla.

- Tomamos de media 2 raciones y media de legumbres por semana, cuando lo deseable sería entre 3 y 4.
- La sal, ingrediente habitual para la elaboración de los platos, está, además, siempre presente en la mesa del 34% de los encuestados, por si algún comensal quiere añadir un poco más.
- Los hombres encuestados beben más del doble de alcohol que las mujeres. Las bebidas más consumidas son el vino y la cerveza: el 17% de los adultos declara beber a diario vino y el 10% cerveza.
- El 28% de los adolescentes indican que toman comida rápida por lo menos una vez por semana. Además, el 5% consume este tipo de platos más de 2 veces por semana o a diario. Y otro dato importante de este grupo de población: el 59% acostumbra a picar mientras está sentado frente a la pantalla del ordenador o del televisor. Los adultos son algo menos dados a esta

práctica: sólo lo hace el 41%. El peligro de picar no está en el hecho en sí, sino en el tipo y la cantidad de alimentos que se consumen.

Mal ante la báscula

Pedimos a los encuestados que nos indicasen su peso y su altura para calcular su índice de masa corporal (IMC). La forma de hacer el cálculo es sencilla: consiste en dividir el peso, expresado en kilos, entre el cuadrado de la estatura, en metros. Generalmente se considera adecuado un IMC situado entre 18,5 y 25 (en las mujeres) o entre 20 y 25 (en los hombres). Si el valor está por encima de 25, se considera sobrepeso, y si pasa de 30, podemos hablar de obesidad.

Según los datos de nuestro estudio, la mitad de los adultos y 1 de cada 6 adolescentes españoles tienen un IMC por encima de 25, o sea, exceso de peso. De los 4 países, España es el que posee el mayor porcentaje de adultos que pueden calificarse como obesos (el 14,5%). Nuestros adolescentes obesos, el 4%, sólo son superados en número

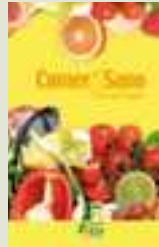
por los portugueses, el 6%. La situación es preocupante y, de hecho, la Organización Mundial de la Salud lleva tiempo alertando sobre el aumento del número de adultos y niños obesos en los países desarrollados.

Quizás estas cifras expliquen por qué es tan alto el porcentaje de españoles que han modificado sus hábitos alimentarios en el último año para perder peso: el 48% de los adultos y 41% de los adolescentes. Lo preocupante es que hemos detectado que se recurre a productos, como los diuréticos o los laxantes, para adelgazar, sin consultar previamente con un médico. En concreto, un 17% de los encuestados admite haber tomado laxantes y el 12% diuréticos. De ellos, el 61% lo ha hecho con el propósito de adelgazar y sin supervisión médica, algo nada recomendable.

Pero, ¿cuántos españoles creen que pesan de más? Las cifras suben: el 70% de los adultos y el 36% de los adoles-

MÁS INFORMACIÓN

- Dentro de nuestra web: www.ocu.org > Especial 2006 > Peso y salud, donde encontrará una calculadora para averiguar su Índice de Masa Corporal, así como artículos, informes, etc., relacionados con el peso, la alimentación o el ejercicio físico.
- En la guía práctica de la OCU "Comer sano para vivir mejor". Precio para socios: 13,95 euros. Puede hacer su pedido por teléfono (902 300 188), fax (913 009 002) o correo electrónico (guias@ocu.org).



centes. Fijándonos en el sexo de los encuestados resulta que mientras que para los adultos no hay apenas diferencias, entre los adolescentes son más las chicas que creen que les sobran kilos cuando en realidad no es así.

Más peso implica menos salud

Gracias a nuestro trabajo también hemos comprobado que cuanto mayor es el índice de masa corporal, mayor es el número de dolencias crónicas, de visitas al médico y el riesgo de desórdenes o desajustes alimentarios. No es de extrañar dado que la obesidad es un factor de riesgo para enfermedades crónicas graves: hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, etc.

Entre los encuestados, un 36% admite sufrir algún tipo de problema de salud crónico, siendo la obesidad y la hipertensión los más citados.

Pero, aparte de los problemas físicos, lo que no se puede olvidar es que la obesidad tiene repercusiones en la vida social y psicológica. Las dificultades para moverse y el malestar con la propia imagen tienden a reducir las salidas y los contactos sociales, pudiendo llegar a desencadenar estados depresivos.

Nos gustamos poco ante el espejo

¿Y cómo se ven los españoles adultos frente al espejo? La gran mayoría no se siente satisfecha con su propio cuerpo. Sólo el 16% considera que su figura es la adecuada. Entre los insatisfechos, por tener más kilos de los que a ellos les gustaría para alcanzar ese cuerpo ideal, están el 82% de las mujeres frente al 71% de hombres.

Por último, en el cuestionario introdujimos una serie de preguntas para determinar el posible riesgo de sufrir algún tipo de trastorno o desajuste alimentario. Entre los adultos españoles, 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 8 hombres podría sufrir algún problema de este tipo. Lo inquietante es que, entre los adolescentes, la proporción aumenta: 1 de cada 4 chicas y 1 de cada 7 chicos.

Y aún hay más: casi un 2% de los adolescentes encuestados, entre los que hay más chicas que chicos, muestran síntomas de anorexia. ■

CUIDAR LA SALUD DESDE LA INFANCIA

En vista de los resultados obtenidos en esta encuesta, se puede concluir que en España se va quedando en el olvido la dieta mediterránea que es pobre en carnes rojas y grasas de origen animal y rica en fruta, verduras, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva. Se está tendiendo desde edades tempranas a una alimentación rica en grasas saturadas, proteínas, colesterol y pobre en fibras. Esto, unido al sedentarismo, conlleva a que muchos españoles presenten kilos de más y salud de menos. Por eso hoy cobra más sentido que nunca que la OCU esté destinando esfuerzos a promover hábitos de vida saludables en relación con el peso y la alimentación. Una buena prueba de ello es nuestro Especial 2006 > Peso y salud dentro de www.ocu.org.

Lo que conviene tener en cuenta es que el riesgo de ser un adulto obeso es mucho más elevado cuando el exceso ya existe en la infancia o en la adolescencia (en un 70 u 80% de los

casos). Además, las investigaciones evidencian que muchos problemas de salud tienen su origen en errores alimentarios que empezaron en los primeros años de vida. Es el caso de los problemas cardiovasculares, la hipertensión, la osteoporosis, algunos tipos de cáncer o, como ya hemos dicho, la obesidad. Por eso hay que empezar a sentar las bases para una alimentación variada y equilibrada y llevar una vida activa desde la etapa infantil.

Si necesita perder unos kilos, sepa que para hacerlo de forma saludable y duradera debe comer de todo, aunque en pocas cantidades, y acompañar la dieta con el ejercicio físico: andar más a pie, usar las escaleras en vez del ascensor, aprovechar el tiempo libre del fin de semana para hacer caminatas, montar en bici... Visitar al médico también puede ser necesario en muchos casos, aunque sólo un

16% de los encuestados lo haya hecho alguna vez con intención de variar su peso.