



# ADELGAZAR EN ESPAÑA

## NUESTRO ESTUDIO

### En España más de 2.000 respuestas

- Este estudio se ha realizado a la vez en Bélgica, Brasil, España, Italia y Portugal. 11.616 ciudadanos de esos países, de entre 18 y 64 años, respondieron de forma anónima a nuestras preguntas, o bien por correo postal o a través de un cuestionario on line. 2.160, eran españoles.
- La encuesta se realizó entre septiembre y diciembre de 2013.
- El objetivo principal era averiguar cómo valora la gente su salud y su peso, qué hace para adelgazar y el coste y la satisfacción con diferentes métodos y dietas.
- Los datos que mostramos, salvo indicación contraria, reflejan la situación en España y son representativos de nuestra población.

**CON MÁS PESO DEL DESEADO, EL 63%**

de los encuestados. Hay más mujeres que hombres que piensan que les sobran kilos.

**UN 43 % SIGUE LA DIETA DE UN AMIGO**

Aceptamos así de bien las recomendaciones de amigos y conocidos.

**151 EUROS AL MES DE MEDIA**

Es lo que los españoles nos gastamos en métodos adelgazantes. El 45 %, ni un euro.

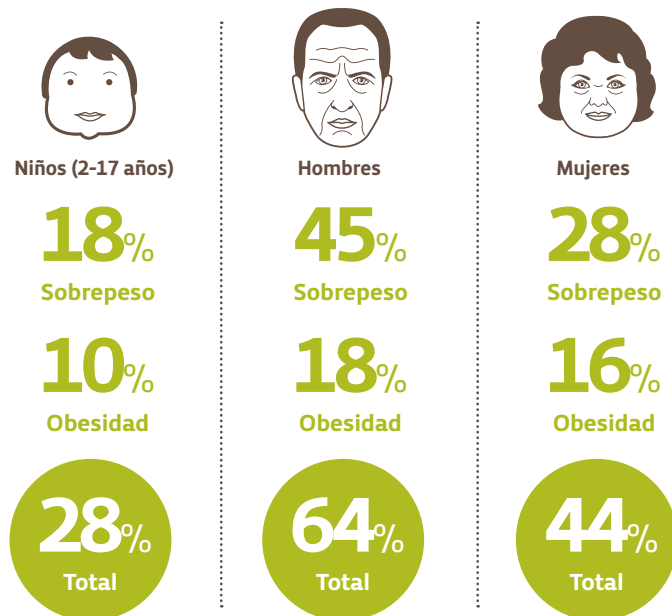
# ¡Quiero perder peso!

En el último trimestre del año pasado seis de cada diez españoles estaba intentando adelgazar. Casi todos lo habían hecho alguna vez en su vida, pero... la gran mayoría recuperó los kilos perdidos.

Este verano, si ha pasado por la playa, se habrá dado cuenta: cada vez hay más personas con sobrepeso y obesidad. En España es casi la mitad de la población: el 54% de los adultos y el 28% de los menores según los datos oficiales (vea el recuadro de la derecha). Aunque hay investigaciones que sitúan la obesidad en los escolares de 6 a 9 años en el 45%. Nos referimos a los datos de ALADINO, un estudio para la vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España (2013). Es una situación preocupante pues los kilos de más suelen deteriorar la salud. Está demostrado que las personas que tienen sobrepeso y sobre todo las que tienen obesidad, con mucha grasa abdominal, tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o degenerativas de los huesos, diabetes y diferentes tipos de cáncer. Son personas también que generalmente

**Crece el número de adultos (sobre todo varones) y de niños que se suben al tren del sobrepeso y la obesidad**

## Los rostros del sobrepeso y la obesidad



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2011-2012





se sienten peor física y emocionalmente, tal y como hemos comprobado en nuestra encuesta.

Lo que también pone en evidencia nuestro estudio es que los españoles vivimos pendientes de la báscula y quien más quien menos alguna vez ha tratado de mantener su peso a raya o bajarlo. Además, un 58% de los encuestados estaba en ello cuando les preguntamos. Y el 63% de ese colectivo confiesa que lo ha intentado más de una vez en el pasado.

Al final, hay gente que consigue su objetivo, al menos durante una temporada. Pero, no le vamos a engañar, pasado el tiempo raro es el

que no vuelve a engordar. Así que no haga caso de quienes dicen que perder peso es una tarea fácil. Debería ser más bien una opción vital: un esfuerzo constante por conseguir el equilibrio entre lo que consumimos y gastamos, y sobre todo, por alimentarnos correctamente.

## Kilos de más = peor salud

En España hay mucha gente que no se ve con buenos ojos o que piensa que pesa en exceso, en especial las mujeres. También hay quienes no están muy contentos con su estilo de vida y salud. Los datos de nuestra encuesta así lo ponen de manifiesto:

## Intentar perder o mantener el peso alguna vez en la vida es supercomún

Quienes lo han hecho son mayoría.



Mujeres

94%

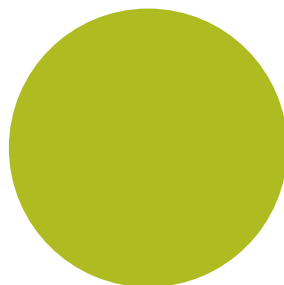


Hombres

88%

## 8 motivos para intentar adelgazar

El principal, "para sentirme bien conmigo mismo". Esa fue la respuesta de casi todos los que estaban tratando de adelgazar en el momento de la encuesta.



90%

Para sentirme bien conmigo mismo



31%

Por problemas de salud o consejo médico



18%

Por consejo o insistencia de un amigo o familiar



17%

Para mejorar mi línea en una época del año (p.ej. en verano)



17%

Para mejorar mi aspecto en una ocasión (p. ej. para una boda o una entrevista de trabajo)



16%

Para mejorar mi vida social



10%

Por consejo o insistencia de mi pareja



9%

Para mi carrera profesional

## Sobre todo moviéndose más

Aumentar la actividad física ha sido el método más usado para perder peso de la mayoría de los encuestados que estaban intentando o han intentado alguna vez adelgazar.

Solo más actividad física (sin dieta)



31%

Más de 3 comidas al día



26%

Más actividad física + dieta



14%

Solo dieta (sin incrementar la actividad física)



13%

Método de una clínica de adelgazamiento



11%

A base de suplementos dietéticos



10%

Sin picar entre horas



5%

Con medicamentos para adelgazar



4%

Cirugía



0,20%





■ Una de cada cuatro personas no está satisfecha con su cuerpo. En el caso de las mujeres, es un tercio. Sin distinción de sexo, la tripa es la parte de nuestro cuerpo que nos solemos ver más gorda.

■ El 73 % de las españolas y el 54 % de los españoles tiene más peso del que le gustaría. Comparando estos datos con las cifras oficiales del sobrepeso y la obesidad (en la página 11), se ve claro que quienes son más realistas con sus kilos de más son los varones.

■ Las personas con sobrepeso y obesidad valoran su estado de salud y de ánimo bastante peor que el resto. También en ese colectivo

hay más personas con ansiedad y depresión. Aunque siempre hay excepciones: un 11% de participantes de los 5 países donde hemos hecho la encuesta considera que tiene una hábitos alimentarios o de vida saludables, a pesar de que pesan más de lo que deberían.

En cualquier caso, es bastante significativo que la gran mayoría de los que quieren bajar de peso lo hacen porque les ayuda sentirse bien consigo mismos.

### Por unos malos hábitos

En España sabemos que nuestro estilo de vida favorece el exceso de peso. De ahí que al indicar las

**Aunque no son pocos los que consiguen adelgazar, lo raro es no volver a engordar**

causas de los kilos sobrantes, la respuesta más común haya sido la falta de ejercicio físico o la vida sedentaria y los malos hábitos alimentarios. Otras dos razones frecuentes son el no poder resistir la tentación de comer más de aquello que nos gusta y el estrés.

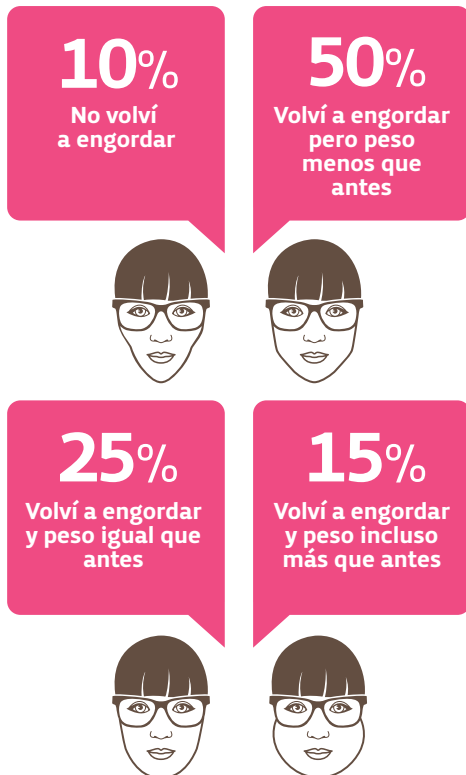
De las respuestas sobre el método más utilizado a lo largo de la vida para intentar mantener o bajar de peso, se puede concluir otro tanto. El 60% de los encuestados ha señalado que ha tratado de cambiar sus viejos hábitos: haciendo más ejercicio físico, comiendo más de 3 veces al día, evitando el picoteo...

Otra cuestión que ha quedado patente en nuestro estudio, es la influencia de los médicos y los amigos o conocidos en los que estaban intentando adelgazar. En ocasiones son los que animan a perder peso. Pero también son los que re-



## Conseguirlo y luego mantenerse es posible, pero difícil

Uno de cada 3 encuestados consiguió adelgazar tanto como se había propuesto. Un 56% perdió la tercera parte de los kilos que le sobraba, que es todo un éxito. ¿Y después? Las cifras globales lo dicen todo.



**OCU SOLO SOCIOS**



### GUÍA PRÁCTICA

Precio socios: 11,45 €  
 Precio no socios: 14,45 €  
 Tel.: 902 300 188 / 913 009 154  
 E-mail: guias@ocu.org

[www.ocu.org/guias](http://www.ocu.org/guias)

## PESAR LO JUSTO ES UN ESFUERZO DIARIO

Una pérdida de peso segura y duradera solo se consigue con un cambio permanente de hábitos: más actividad física y mejor alimentación.

- ◆ La meta: alcanzar y mantener un peso saludable, acorde a su constitución. Póngase en manos de un médico endocrino, dietista o nutricionista cuando necesite una pérdida de peso significativa.
- ◆ La forma más segura de lograrlo: adoptar buenos hábitos en lo referente a la actividad física y a la alimentación.
- ◆ Los medicamentos para adelgazar deberán ser prescritos por el médico y usarse solo cuando no funcione la combinación de dieta y ejercicio.
- ◆ Desconfíe de dietas prometedoras, planes absurdos y productos milagro, con ellos no conseguirá su objetivo.
- ◆ Realice 5 comidas al día. Desayune bien. Para picar a

media mañana o merendar, vale una fruta o un lácteo. La comida que sea variada y ligera, como la cena (unas 2 h antes de acostarse, se duerme mejor).

- ◆ Tome las comidas a la misma hora, con calma y buen humor. De prioridad a los alimentos magros, a las grasas no saturadas y a los hidratos de carbono complejos. Cocine con un mínimo de grasas, salsas y fritos. Coma más frutas y verduras; los cereales, mejor integrales. Reduzca al mínimo los salados, los dulces o la repostería. Sírvasse raciones moderadas.
- ◆ Para beber lo mejor es el agua o las infusiones edulcoradas. Evite los refrescos y el alcohol.
- ◆ Dedique tiempo a leer las etiquetas de los productos

- envasados así conocerá su aporte nutricional e ingredientes.
- ◆ No es necesario ir al gimnasio, pero sí empezar a moverse más: caminar, subir escaleras, bailar, etc.



comiendan hacer tal o cual dieta. Mucho cuidado con algunas de esas recomendaciones de amigos porque, aunque sean consejos bienintencionados, pueden exponerle a riesgos innecesarios. Para salir de dudas, vea nuestras valoraciones de muchas de las dietas más famosas en [www.ocu.org/dieta](http://www.ocu.org/dieta).

### Mejor si sirve para no volver a engordar

Una parte poco amable de los distintos métodos de adelgazar son los efectos adversos. Algunos de los más frecuentes, sobre todo entre los que han hecho dieta, son la sensación de hambre continua, la ansiedad, la debilidad física, el mal humor o la tristeza.

El precio, cuando las economías familiares no son muy boyantes, también conviene sopesarlo: el desembolso medio de los participantes en nuestra encuesta fue de 151 euros al mes. Si bien el 45% de los españoles que intentaron adelgazar, no gastaron ni un euro. Aún así, al final, la mayoría se sienten satisfechos con el resultado, el 75%. Además, a corto plazo, las cifras de éxito son alentadoras: un tercio de los que terminaron recientemente con un método de adelgazar, admitían que habían perdido todos los kilos que deseaba; más de la mitad, al menos una tercera parte del peso que les sobraba. Pero en nuestra encuesta hemos comprobado lo siguiente:

- La mayor reducción de peso se consigue con cirugía, que se reserva para los casos de obesidad más graves.
- Con diferentes dietas o programas, suelen ser unos 8-9 kg de media; aunque si es solo a base de más ejercicio, algo menos, unos 6 kg.
- Con algunos métodos que incluyen un seguimiento, refuerzo psicológico, grupos de apoyo, etc., puede ser un poco más. Pero a la larga... el 90% vuelve a recuperar peso. Y puede convertirse en algo cíclico: engordar, adelgazar, engordar... Es comprensible ya que *Pesar lo justo es un esfuerzo diario*, como comentamos en el recuadro de esta misma página. Inténtelo al menos, que compensa. ❤️



**MÁS INFORMACIÓN**

[www.ocu.org/adelgazar](http://www.ocu.org/adelgazar)  
[www.ocu.org/dietas](http://www.ocu.org/dietas)