

2,3 millones de españoles con exceso de peso consumen medicamentos sin receta para adelgazar, según Vivaz

El 11% de los españoles con exceso de peso reconocen que compran por su cuenta medicinas y preparados especiales en herbolarios, webs de nutrición y aplicaciones de compraventa como Wallapop para perder peso. Alarma ante las dietas extremas: casi 4 millones de españoles reconocen haberlas seguido en alguna ocasión. Las más populares: los sustitutivos alimenticios, las dietas "monoalimento" y la dieta líquida. ¿La peor valorada de todas? La dieta Dukan, basada fundamentalmente en el consumo de proteínas

Se acerca el verano y, con él, una prueba de fuego para muchos españoles: ponerse el bañador de nuevo. Tras el primer susto, vienen las prisas por ponerse en forma, algo que, llevado al extremo puede ser muy perjudicial para la salud. De hecho, 2,3 millones de españoles con exceso de peso confiesan que consumen medicamentos sin receta. ¿Las razones? Poder adelgazar rápidamente y sin demasiados sacrificios, para lo que, además, se suele acudir a lugares sin control médico alguno como son herbolarios, webs de nutrición y App de compraventa tipo Wallapop.

Ésta es una de las principales conclusiones del estudio "Stop obesidad. El exceso de peso y las dietas en España", realizado por Vivaz, la marca de seguros de Salud de Línea Directa Aseguradora, S.A., que analiza las opiniones extraídas de 2.000 entrevistas realizadas a personas con sobrepeso y obesidad de entre 18 y 75 años de toda la geografía española.

Las dietas "milagro"

Otro aspecto que se recoge en el informe de Vivaz son las llamadas "dietas milagro". De hecho, casi 4 millones de españoles con exceso de peso reconocen haberlas seguido en alguna ocasión, una práctica más habitual en mujeres de 35 a 44 años con obesidad que, además, suelen prescindir del control médico. Las más populares son los sustitutivos alimenticios (las populares "barritas" o batidos), las dietas monoalimento, muy proclives al temido "efecto rebote", y las dietas líquidas, que excluyen la ingesta de alimentos sólidos. Con todo, la peor valorada de entre las dietas de moda es la Dukan, basada fundamentalmente en el consumo de proteínas.

Por sexos, el porcentaje de mujeres con kilos de más que se han puesto a régimen varias veces al año dobla al de los hombres, pero, en términos generales, los españoles no son constantes en este campo. De hecho, los efectos del régimen suelen durar unos 6 meses como máximo y 1 de cada 5 personas que se ponen "a plan" abandona antes de alcanzar su objetivo. Los motivos: falta de compromiso, sobre todo en las mujeres, seguida por un bajo estado anímico, la falta de deporte y la vida social.

El perfil de la persona que se ve más obesa: mujer, oficinista y de edad madura

Los expertos en nutrición suelen distinguir entre sobrepeso y obesidad en función del llamado Índice

de Masa Corporal (IMC), calculado a partir del cociente entre los kilos de cada persona y su estatura expresada en metros al cuadrado. Si el resultado se encuentra entre 25 y 29,9, se tiene sobrepeso y se sobrepasa 30, se padece obesidad.

Teniendo en cuenta este baremo, en España, las personas que se ven más obesas suelen ser mujeres de edad madura, con trabajos sedentarios, principalmente oficinistas, y, por lo general, a disgusto con su peso. Asimismo, las zonas del cuerpo más afectadas para ellas son el vientre y las caderas. En cambio, las personas que se ven a sí mismas con “sólo unos kilos de más” suelen ser hombres, principalmente jóvenes de profesiones más variadas y que suelen notar más el sobrepeso en el vientre y las piernas. Otra diferencia notable entre géneros es la autocrítica, ya que el porcentaje de hombres con exceso de peso que, sin embargo, creen estar “en plena forma” dobla al de mujeres en la misma situación (6,8% frente 2,9%).

Preguntados por los motivos del sobrepeso, los españoles señalan el sedentarismo, la alimentación y el propio metabolismo. Además, el 80% de los españoles con obesidad creen no sufrirla y más de la mitad de las personas con sobrepeso no creen estar en riesgo de sufrir dolencias o enfermedades como diabetes, hipertensión o problemas coronarios.

Por otro lado, los españoles con “kilos de más” denuncian prejuicios. De hecho, casi un 30% de la población con exceso de peso asegura que su estado físico le ha perjudicado en su vida social y, en menor medida, en el plano laboral. En el primero de estos ámbitos, destaca el caso de las mujeres (23% frente al 11% de los hombres), que definen los prejuicios sobre el exceso de peso como una forma de presión indirecta para ellas, especialmente en temas como la moda, la imagen o el bienestar.

Los asturianos, los más constantes perdiendo peso

Por Comunidades, los más constantes en sus dietas son los asturianos, seguidos de los aragoneses y los castellano-manchegos, muy por encima de la media nacional de éxito en las dietas, en el que solo el 10% de personas que se han puesto a dieta nunca han abandonado. En el lado contrario se sitúan los castellanos y leoneses, los vascos y, por último, los extremeños, que presentan en el índice más bajo de éxito en bajar de peso, con apenas un 6,3% de personas que nunca se rinden en una dieta.

El sedentarismo: un mal aliado

Pero los datos sobre obesidad no acaban aquí. Según el anterior estudio de Vivaz, más del 70% de las personas con sobrepeso u obesidad no hacen deporte de forma regular, un porcentaje especialmente acusado en las mujeres. Además, no suelen utilizar las ventajas de la tecnología, ya que el 84% no usa ninguna App de actividad por no considerarlas de utilidad.

En cualquier caso, el problema del sedentarismo no parece exclusivo de las personas con exceso de peso. De hecho, según un reciente estudio de Vivaz, 2 de cada 3 españoles, unos 20 millones de personas, no hacen casi ejercicio y algo más de la mitad de esta cifra, unos 11 millones, admiten que nunca practican deporte, una situación que conlleva serios riesgos cardiovasculares.

Según Francisco Valencia, Director de Gobierno Corporativo de Línea Directa Aseguradora: “El

sobrepeso es uno de los grandes males de las sociedades avanzadas, que conlleva innumerables riesgos no solo para nuestro estado físico y nuestra calidad de vida, sino, en muchas ocasiones, también para nuestro estado psicológico y nuestra autoconfianza. Por eso, debemos responsabilizarnos con nuestra salud haciendo de nuestro peso ideal no solo una cuestión de estética, sino, sobre todo, una cuestión de salud y, para ello, hay dos factores determinantes que están en nuestra mano: una correcta alimentación y actividad física habitual, como, por ejemplo, caminar 10.000 pasos al día, que es la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud”.

Datos de contacto:

Ana López

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>