

## **La mayoría de los españoles de más de 45 años aseguran que llevan una vida saludable**

**El 90% de los españoles de más de 45 años aseguran que llevan una vida saludable según una encuesta de la que se hace eco Euroinnova Business School**

Según un estudio de Abbott realizado hace varios meses, nueve de cada diez españoles mayores de 45 años consideran que llevan una vida saludable y en mayor medida las personas entre 55 y 65 años.

La mitad de este grupo de personas asegura que realiza ejercicio físico a diario o actividades de acondicionamiento físico. Todo esto se saca de una encuesta telefónica realizada a 1.500 hombres y mujeres de más de 45 años, de donde se saca que los murcianos, seguidos de los navarros y vascos, son los que llevan mejor vida saludable frente a los canarios y andaluces.

Las mujeres son las que tienen una mayor preocupación por los problemas de salud, sobre todos con lo que tiene que ver con los huesos y las articulaciones. Así, lo que más preocupa a los ciudadanos son:

- Los problemas relacionados con los huesos y articulaciones.
- Las funciones cognitivas.
- La pérdida de energía.
- La pérdida de fuerza.
- Corazón.
- Fuerza muscular.
- Sistema digestivo.

Según este estudio el 18% de los encuestados no realiza ningún tipo de ejercicio, siendo los pereros los catalanes, valencianos y gallegos.

Aunque se es consciente del problema de no llevar una vida saludable, la mayoría de los encuestados desconoce las medidas preventivas para controlar o frenar la pérdida de masa muscular. Pero un 54% si adopta alguna medida para seguir conservando la fuerza y la energía, como comer de forma sana y realizar ejercicio frecuente. A todo esto hay que sumar que sólo un 13% de los encuestados confirma que su médico le ha informado acerca de la importancia de la alimentación y el ejercicio para mantener la fuerza y la energía.

Para frenar los efectos del envejecimiento, la mayoría de los ciudadanos toman las siguientes medidas en este orden:

Tomar alimentos saludables.  
Uso de cremas y lociones antiedad.  
Tintes de pelo.  
Ingesta de vitaminas y minerales.  
Suplementos alimenticios.

A todo esto hay que unir que el 60% asegura estar bien informado por su médico sobre salud cardiaca y patologías óseas en un 55%. Un 44% afirma no tener o tener poca información sobre salud muscular.

**Datos de contacto:**  
Euroinnova Formación

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

Categorías: [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>