

## **Según un estudio de Scania el 42% de los transportistas españoles realizan deporte, el doble que en 2017**

**Conscientes de la importancia del deporte, los profesionales del transporte han apostado por practicarlo y hacen el doble que en 2017. Por Comunidades Autónomas, País Vasco es la región donde más actividades físicas realizan (57%), mientras que los cántabros son los que menos (32%). También han mejorado otros parámetros, al bajar los índices de sedentarismo y consumo de alcohol y tabaco con respecto al año anterior entre estos profesionales**

Al menos una cuarta parte de la población mundial se encuentra en riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos y la tendencia a la disminución de la actividad física han puesto en alerta a toda la población mundial. Y, el sector de los profesionales del transporte no es una excepción. No en vano, se trata de uno de los colectivos que más atención debe prestar a su salud, dado que se trata de un perfil profesional que registra jornadas de trabajo bastante extensas, unidas a una actividad física muy baja por la necesidad de permanecer sentados.

De hecho, un 74% de los transportistas españoles tiene algún 'kilo de más', un porcentaje bastante superior al de la población general donde un 53% supera el Índice de Masa Corporal (IMC), una medida que se calcula 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 en el caso de superar 30, se padece obesidad. Por lo tanto, teniendo en cuenta estos cálculos, un 42% de los transportistas españoles sufre sobrepeso (IMC>25) y un 32% padecen obesidad (IMC>30). Unas cifras muy similares a las que arrojaba la primera edición del estudio 'Radiografía del transportista: hacia un cambio en los hábitos del sector', elaborado por Cualtis para Scania.

En esta segunda edición, el informe ha analizado 650.000 exámenes llevados a cabo durante 2018 a trabajadores en edades comprendidas entre los 18 y los 65 años, de los que cerca de 15.000 se dedican al transporte.

Conscientes de este hecho y la necesidad de combatir el sedentarismo, los transportistas parecen haber apostado por el deporte para conseguirlo. Así, el 42% asegura practicar ejercicio físico de forma habitual, cifra que dobla el porcentaje del año pasado. Por Comunidades, País Vasco es la región donde los profesionales del transporte hacen más ejercicio (57%), mientras que los transportistas cántabros son los que menos y sólo practican deporte un 32%.

Respecto a la alimentación, un 96% admite seguir unos hábitos de alimentación correctos en los que se incluye una alimentación variada y el consumo habitual de frutas y verduras.

En cuanto al descanso, una gran mayoría (89%) disfruta de un buen hábito de sueño y una mayoría abrumadora (97%) no presenta problemas en cuanto a sus hábitos intestinales. No es de extrañar, por tanto, que un 88% de los transportistas afirme disfrutar de una sensación subjetiva de buena salud. De hecho, este colectivo profesional sostiene tener menos dolencias que el resto de los ciudadanos españoles, pues solo un 15% admite tener dolores articulares frente al 32% de la población general.

Los transportistas españoles también han visto mejorar otros parámetros, pues bajan ligeramente los índices de sedentarismo y consumo de alcohol y tabaco con respecto al año anterior, aunque estos últimos aún se encuentran muy por encima de la media de la población general (39% frente a 23%).

Sin embargo, parece inevitable que las largas jornadas sentados de los profesionales del transporte también pasen factura a su salud, pues el 62% tiene la tensión arterial alta, porcentaje que ha aumentado significativamente respecto al año pasado, cuando representaba el 45% del total.

#### Decálogo del transportista saludable

Las intensas jornadas laborales de muchos transportistas han llevado a Scania a elaborar, de la mano de los expertos de los servicios médicos de Cualtis, un decálogo con medidas imprescindibles para que estos profesionales mantengan un estilo de vida saludable:

- Practicar hábitos de vida saludable.
- Comer sano, mantener una alimentación equilibrada.
- Hidratarse, beber por lo menos 2 litros de agua al día.
- Hacer ejercicio, todos los días durante 30 minutos.
- No fumar.
- Evitar las bebidas alcohólicas.
- Chequear la salud yendo al médico.
- Aprender a controlar el estrés y ansiedad.
- Dormir bien, 8 horas al día.
- Vigilar la tensión.

Para Daniel González, responsable de marketing y comunicación de Scania Ibérica, con este estudio “desde la compañía no solo queremos potenciar los hábitos de vida saludable entre este colectivo sino también concienciar sobre las consecuencias derivadas del sedentarismo. No hay que perder de vista en este sector la importancia de la seguridad vial, dado que existe una ecuación que casi siempre se cumple: a mejor salud, menor número de accidentes. En el transporte por carretera, las condiciones físicas, al igual que sucede con la edad, constituyen un factor determinante en las capacidades motoras, sensoriales y cognitivas necesarias para una conducción segura”.

#### **Datos de contacto:**

Ramírez Janer

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Logística](#) [Otros deportes](#) [Consumo](#) [Movilidad y Transporte](#) [Industria](#) [Automotriz](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>