

El 90% de los españoles ha intentado perder peso

En España hay más hombres que mujeres con sobrepeso (64% frente a 44%) pero paradójicamente son más las mujeres que creen que les sobran kilos

En España hay más hombres que mujeres con sobrepeso (64% frente a 44%) pero paradójicamente son más las mujeres que creen que les sobran kilos (datos de la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012).

El sobrepeso no respeta sexo ni edad (el 29% de los niños ya lo sufren) y por eso OCU ha realizado un cuestionario online a 2.160 españoles.

Queríamos conocer su grado de satisfacción con diferentes métodos para adelgazar.

El 94% de las mujeres lo ha intentado

Perder kilos es un reto ampliamente mayoritario entre la población. El 94% de las mujeres y el 88% de los hombres de nuestra encuesta lo ha intentado alguna vez en su vida.

La mayor amenaza para el éxito es recuperar rápidamente lo que se pierde:

Uno de cada tres logró adelgazar (un 56% perdió la tercera parte de los kilos que le sobraban) pero solo el 10% no volvió a engordar.

El 50% recuperó algo de lo perdido, el 25% todos los kilos y un 15% acabó ganando más peso del que perdió.

Por qué adelgazar

Estos son los principales motivos que esgrimieron los encuestados:

Sentirse bien consigo mismo: 90%

Problemas de salud o consejo médico: 31%

Consejos de amigos/familiares: 18%

Mejorar su imagen en verano: 17%

Mejorar de cara a un evento (boda, entrevista trabajo...): 17%

Mejorar su vida social: 16%

Consejo de su pareja: 10%

Mejorar carrera profesional: 9%

Cómo adelgazar

Ejercicio: el método más recurrido. Un 31% de nuestros encuestados lo intentó solo mediante la actividad física (sin dieta).

Dieta más ejercicio: 13% de los encuestados.

Medicamentos: una solución marginal, con apenas el 4% de la muestra.

Aunque perder peso no tiene por qué costarnos dinero (y un 45% de los encuestados no se gastó ni un solo euro), al trazar una media nos sale que los españoles se gastan 151 euros al mes en métodos adelgazantes.

Los 5 consejos OCU

1. El más importante: solo cambiando de hábitos, con más actividad física y mejor alimentación se consigue una pérdida de peso sana y duradera.

2. En casos de sobrepeso lo ideal es consultar con un especialista (dietista-nutricionista o endocrino).

3. Desconfía de las dietas milagrosas por una sencilla razón: no existen.

4. Los medicamentos siempre con prescripción médica y solo para problemas serios en los que no funciona la combinación de ejercicio y dieta.

5. Procura hacer 5 comidas al día y cenar 2 horas antes de irte a la cama. Bebe sobre todo agua (limita todo lo que puedas el consumo de alcohol y refrescos).

Datos de contacto:

OCU

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>