

El primer semestre del 2022 pasa factura a la salud de los españoles, según un estudio de Herbalife Nutrition

El 72% asegura que su estrés se ha visto incrementado a raíz de la preocupación por la crisis económica, la situación sanitaria, el trabajo o la familia. De media, se ha engordado algo más de kilo y medio. Más medicados, un 46% consume antiinflamatorios y analgésicos por prescripción. Cuatro de cada diez, especialmente mujeres y personas con ingresos bajos, ha comenzado a reducir el número de comidas y la calidad de los alimentos consumidos. Menos práctica deportiva, 3.31h de media a la semana

El Estudio sobre Hábitos de Alimentación y Cuidado Personal 2022 de Herbalife Nutrition destaca que el 72% de los españoles han sufrido un incremento del estrés y, además, 4 de cada 10 han reducido el número de comidas y la calidad de los alimentos como consecuencia de la crisis económica.

La encuesta, que cada año refleja los usos y costumbres alimentarias en España, se ha realizado mediante entrevistas a una muestra de 2.004 personas de todo el país, con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años, seleccionadas de forma intencional y proporcional a las cuotas de la población española según el INE.

Tras 18 años evaluando los hábitos de nutrición de los españoles, la investigación anual de Herbalife Nutrition, llevada a cabo junto con la empresa de investigación de mercados Instituto IO Sondea, pone de manifiesto que el peso medio actual de los españoles ha aumentado 1,6 kg con respecto al peso declarado en la ola anterior.

El estrés, principal agravante

Una vez más, el contexto socioeconómico resulta determinante para la salud, al ser capaz de modificar no solo los hábitos alimenticios, sino también otras prácticas de vida saludable como es la realización de actividades deportivas.

Una de las cuestiones más relevantes que se desgranán de la encuesta es el incremento del estrés entre los españoles, fruto de la situación actual. De hecho, 7 de cada 10 encuestados afirman estar más estresados y un 74% lo atribuye a la crisis económica, entre otros factores como la situación sanitaria, el trabajo o la familia.

Así, no es de extrañar que el estrés se posicione en el primer lugar como enfermedad o situación física que los españoles sufren. A esta le siguen otras como la ansiedad (28,24%), la pérdida de cabello (24,15%) y la depresión (20,81%).

Como consecuencia, el porcentaje de españoles que toman algún medicamento por prescripción médica se ha incrementado. Según el panel del estudio, casi 1 de cada 4 consume actualmente analgésicos (23,70%), seguidos casi al mismo nivel de los antiinflamatorios (22,21%).

Empeoran la dieta y el deporte

La crisis económica también ha provocado que más de 4 de cada 10 personas (42,66%) hayan reducido el número de comidas y la calidad de los alimentos consumidos. De los encuestados, el 22,46% han reducido la calidad, el 11,63% el número de comidas y el 8,58% ambas. Los principales afectados son las mujeres, las personas menores de 55 años, las de clase social baja o quienes tienen unos ingresos mensuales bajos y un nivel de estudios medios o básicos.

El cambio en los hábitos alimentarios ha afectado a la dieta: según el último panel del estudio de Herbalife Nutrition de 2022, 1 de cada 4 españoles (24,15%) no lleva una dieta equilibrada. Cifras que siguen la tendencia del año anterior, cuando un 21,80% aseguraban no seguir unos patrones de dieta adecuados.

Sin embargo, 3 de cada 4 españoles (75,85%) aseguran llevar en su día a día una dieta equilibrada, dato ligeramente inferior al de la anterior ola de 2021, cuando se situaba en el 78,2%. En este punto, son las personas de clase media y alta, así como las que tienen unos ingresos mensuales altos o poseen estudios superiores quienes más aseguran seguir una dieta equilibrada.

Cuando se ha preguntado por el número de horas de deporte practicadas a la semana, 2 de cada 3 españoles confirman que lo practican alguna vez a la semana (66,67%), cifra que se sitúa 3 puntos por debajo que en la anterior ola (69,70%). De media, practican un total de 3,31 horas a la semana, descendiendo de nuevo respecto al año anterior, cuando se situaba en 3,52. En cualquier caso, los hombres jóvenes encuestados, los de clase social alta y aquellos que tienen mayores ingresos son quienes más horas dedican a la semana a la realización de actividades físicas.

El empeoramiento de la dieta y la disminución de la dedicación de tiempo al deporte son dos de los factores que han podido hacer mella en la salud de los españoles. Así, el estudio de Herbalife Nutrition muestra que el peso medio ha aumentado en 1,6 kg de media frente a la primera ola del estudio, siendo de 74,66 kg en 2022 y de 73,09 kg en 2021. Los hombres, los mayores de 34 años, las personas de clase social media y aquellas con estudios medios han sido quienes más han señalado un aumento de peso por encima de la media global.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>