

## **Españoles gordos pero felices**

### **V Monitor Herbalife sobre hábitos nutricionales de los españoles**

Uno de cada tres encuestados reconoce tener sobrepeso pero sólo uno de cada cinco se declara insatisfecho. El deporte, la asignatura pendiente. Cerca de un 60% de los encuestados afirma que no realiza ningún tipo de deporte. Según la OMS, es recomendable practicar al menos 30 minutos de actividad física regular.

Como en estudios anteriores, las mujeres son las más insatisfechas y las que menos se cuidan en este sentido. Sólo un 15,9% afirma realizar deporte a favor de un estilo de vida más saludable.

Madrid, 21 de enero de 2010.- Los españoles, especialmente las españolas, son conscientes del sobrepeso que padecen pero sólo a la mitad de ellos les produce insatisfacción. Es la principal conclusión que se desprende del V Monitor Herbalife sobre hábitos nutricionales realizado por Instituto DYM y cuya finalidad es conocer la actitud de la población española frente al reto de mantener un estilo de vida saludable. El estudio mide también los cambios en la percepción del peso de los españoles.

Respecto a las actitudes que la población tiene hacia su peso, el estudio nos muestra que uno de cada tres individuos considera que tiene sobrepeso, especialmente las mujeres de mediana edad – dato similar al del 2008 donde cinco de cada diez mujeres manifestaban estar a disgusto con su cuerpo, sobre todo el segmento entre 35 y 45 años –; no obstante, sólo uno de cada cinco encuestados se declara insatisfecho con su peso, lo que nos indica que una parte importante de los encuestados con sobrepeso no consideran necesario tomar medidas y cambiar de estilo de vida.

De los que se consideran preocupados por su sobrepeso, sólo el 17% de los encuestados ha tomado alguna medida en el último año, siendo lo más recurrido las dietas y la práctica regular de ejercicio. En 2008, el porcentaje de los que declaraban tomar medidas era sensiblemente superior, cerca de un 40%. El estudio muestra aquí un punto de inflexión, ya que se invierte la tendencia de crecimiento de personas que se preocupaban por su peso y tomaban algún tipo de medida, dato que se venía reflejando desde los primeros estudios realizados por la empresa. Para Herbalife, este dato es de suma importancia puesto que pone de manifiesto la necesidad de una mayor concienciación social acerca de mantener unos hábitos de vida saludables en los que la nutrición tiene un papel fundamental, especialmente para reducir el colectivo de personas con sobrepeso que es, de acuerdo a los estudios actuales, cada día más numeroso y se preocupa poco de su salud.

En paralelo, cerca del 40% de la población practica algún tipo de deporte semanalmente, destacando los hombres jóvenes (16 – 35 años). Los deportes al aire libre y de gimnasio son los más populares. Además, los españoles cuidan la nutrición especialmente al practicar deportes de gimnasio – uno de cada tres de ellos consume o ha consumido alguna vez productos energéticos –; este dato reafirma la tendencia ya señalada en el estudio del 2008 que indica que la gente que practica deporte con regularidad es consciente de la importancia de cuidar la nutrición.

Cabe señalar, además, que la cifra del número de personas que realizan alguna actividad muestra como la promoción del deporte es la asignatura pendiente en nuestra sociedad, donde la mayoría –el 60%– no practica ejercicio con frecuencia (en especial las mujeres); según la OMS, para llevar un estilo de vida saludable y evitar así el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con ello, es recomendable practicar al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, la mayoría de los días.

Finalmente, el estudio también pone de manifiesto cuales son los gustos de los españoles a la hora de someterse a un proceso de control de peso: el 25% de las personas que en el último año han tomado alguna medida para controlar su peso lo han hecho sustituyendo una comida por un producto específico para ello, especialmente en las cenas.

Copia del estudio completo en: <http://compania.herbalife.es/Content/es-ES/pdf/company/sala-de-prensa/resumen-estudio-DYM.pdf>

#### Sobre Herbalife:

Herbalife es una de las mayores empresas del mundo que ofrece una amplia gama de productos de control de peso, suplementos nutricionales y cuidado personal pensados para apoyar un estilo de vida saludable. Los productos de Herbalife son vendidos en 72 países a través de una red de más de 1.9 millones de distribuidores independientes. Desde la Herbalife Family Foundation y su programa Casa Herbalife, la empresa promueve hábitos nutricionales saludables entre la población infantil.

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

Nuria Sánchez  
917818090

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

Categorías: [Nutrición](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>