

La mitad de la población ha engordado 5 kilos durante el último año por la pandemia, según una encuesta

Las personas con sobrepeso o síndrome metabólico tienen mayor riesgo de sufrir COVID de forma grave. El 28 de mayo se celebra el Día Mundial de la Nutrición

La mitad de la población ha engordado 5 kilos durante el último año por la pandemia, tal y como muestran los resultados de una encuesta online realizada por la Fundación Alimentación Saludable con el apoyo de Arkopharma Laboratorios a más de 500 personas. La misma, respondida sobre todo por mujeres de entre 36 y 50 años, refleja también que una de cada cuatro personas ha perdido entre 3 y 5 kilos. La Fundación Alimentación Saludable, con motivo del Día Mundial de la Nutrición que se celebra el 28 de mayo, la importancia de seguir un estilo de vida saludable, de hacer dieta con el control de un profesional sanitario y, en caso de recurrir a algún tipo de ayuda, que sea de origen 100% natural. Un ejemplo de ello es Figurmed Metabol®, un producto que cuenta con estudios científicos que avalan sus beneficios para la pérdida de peso por lo que puede ser útil para personas con sobrepeso.

La modificación de los hábitos durante la pandemia ha llevado a una serie de cambios en la alimentación y el estilo de vida de los españoles. De hecho, el 60% de los encuestados reconoce que ha descuidado la alimentación un poco. “Se ha hecho menos ejercicio, como consecuencia del confinamiento y el cierre de los gimnasios, se ha consumido mayor número de snacks, cereales, dulces y alcohol, y ha habido mucho más tiempo libre y en soledad para muchas personas. Todo esto ha generado una situación de ansiedad y depresión y ha aumentado lo que conocemos como ingesta emocional, el comer para sentirnos bien”, resume la doctora Pilar Riobó, jefa asociada de Endocrinología y Nutrición. A raíz de todo esto, un 86% de los encuestados afirma que le preocupa su alimentación como consecuencia de la pandemia. “Muchas personas se han visto en la necesidad de pedir ayuda para controlar su alimentación y su peso, y hay que tener cuidado porque la obesidad y el síndrome metabólico son dos factores de riesgo muy importantes de sufrir COVID-de forma grave”, advierte la doctora Riobó.

Un ejemplo de ello es el de Melisa Medina, una joven de 35 años que había conseguido perder 30 kilos en los últimos 2 años y que durante la pandemia ha tenido problemas para mantenerse. “La pandemia me ha supuesto un paso atrás, me encontré con que lo que había perdido lo estaba recuperando por culpa de la ansiedad generada por el encierro por eso decidí de nuevo acudir a un nutricionista a través de la farmacia para ayudarme a volver a mi estilo de vida saludable”, comenta. Melisa había pasado por numerosas dietas hasta que se puso en manos de un nutricionista y consiguió perder todos esos kilos. “Tomé la decisión tras probar la dieta cetogénica que llegó a provocarme un cólico en el riñón”, afirma. Con el nutricionista, Melisa “aprendí a comer, a entender para qué sirven los alimentos y a cómo incorporarlos a mis comidas para que beneficiaran a mi organismo”, comenta.

Los peligros de las dietas sin control

Para perder esos kilos ganados durante la pandemia, los expertos insisten, con motivo del Día Mundial

de la Nutrición, en que lo más importante es “evitar las dietas sin control, que no siguen unos patrones dietéticos equilibrados y saludables, y que incluyen prácticas exageradas como los ayunos o la evitación de grupos de alimentos. Estas pueden conllevar efectos secundarios importantes como alteraciones de micronutrientes o de electrolitos, que conduzcan a trastornos cardíacos, pérdida de masa muscular o, incluso, alteraciones psicológicas debidas a las restricciones dietéticas excesivas”, advierte Andrea Calderón, nutricionista y secretaria científica de la SEDCA. Las consecuencias de estas dietas llegan a las consultas de los nutricionistas. “Nos llegan muchas personas que han hecho dietas recomendadas por amigas o que han visto en Internet y vienen desesperadas porque no han podido mantenerlas, porque les han hecho recuperar los kilos perdidos o, lo que es peor, porque han sufrido algún daño en su salud”, añade.

Por ello recomiendan acudir a un profesional sanitario cualificado, “que nos dará las pautas para seguir y mantener siempre un estilo de vida saludable, acorde a nuestra rutina, gustos, y preferencias, de forma individualizada. Hay multitud de formas de comer saludable y cubrir nuestros requerimientos de nutrientes, pero cada uno tenemos que encontrar la nuestra. Y, por supuesto, siempre acompañado de la práctica de ejercicio físico, inclusive ejercicios de fuerza para mantener la masa muscular mientras perdemos grasa corporal”, sostiene Calderón. Además, recuerda, que “no hay ningún alimento ni producto que por sí solo pueda ayudarnos a adelgazar (aunque indique ser light, diet, 0%, etc.) Si fuera necesario, se pueden utilizar ayudas como los preparados farmacéuticos de origen natural, pero siempre acompañando a un cambio de hábitos y estilo de vida, y con la recomendación de un profesional sanitario”.

En este sentido, es una gran novedad la llegada de Figurmed Metabol® porque sus extractos vegetales, a base de hibisco y hierbaluisa, han demostrado eficacia para el control de peso y la reducción de grasa”, concluye la doctora Riobó. De los encuestados, el 76% elegiría un producto de origen natural y lo compraría en farmacias si tuviera que buscar una ayuda para controlar el peso con dieta y ejercicio.

Figurmed Metabol®

Figurmed Metabol® es un preparado con extractos 100% naturales que ayuda al control de peso porque además incorpora un asesor nutricional online. Contiene un innovador complejo patentado, Metabolaid®, indicado sobre todo para aquellas personas que tienen sobrepeso y síntomas asociados al síndrome metabólico y necesitan perder masa grasa. Este se compone por un lado de hierbaluisa, que ha demostrado sus beneficios para inhibir la producción de grasa, reducir los niveles de glucosa en sangre y la obesidad. Y por otro de hibisco, que induce saciedad y tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Un proyecto de investigación de la Unión Europea dentro de los fondos Horizon 2020 ha permitido demostrar la evidencia científica de este compuesto, confirmando su eficacia como regulador metabólico “que puede inhibir la acumulación de grasa en el tejido adiposo y el hígado”, recoge el proyecto. Uno de los estudios clínicos realizados revelan que aquellas personas que toman este compuesto mientras siguen una dieta controlada pierden el doble de peso que las que solo siguen una dieta. En concreto, reduce hasta 2 kg de grasa corporal en el perímetro abdominal y contorno de brazo.

Sobre Arkopharma

Fundado en 1980 en Niza, Arkopharma es un laboratorio farmacéutico multinacional especializado en productos farmacéuticos con principios activos de origen natural. En la actualidad, Arkopharma es el

líder europeo en el ámbito de los medicamentos y complementos alimenticios naturales a base de plantas. Estos laboratorios farmacéuticos nacen de la idea vanguardista del doctor Max Rombi. Así, propone una “Medicina para la salud” con productos naturales que pueden prevenir y ayudar a aliviar la mayor parte de los problemas de salud cotidianos. Arkopharma propone preparados farmacéuticos de plantas medicinales y productos naturales. <https://www.arkopharma.com/es-ES>

Datos de contacto:

M^a Luz García Toro
649 975 226

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>