

Los españoles dedican más horas al deporte pero empeoran ligeramente sus hábitos saludables

El 75% de los españoles afirma seguir una dieta equilibrada en su rutina diaria. Además, la práctica de ejercicio se ha incrementado, alcanzando un promedio de 4,6 horas por semana, la cifra más alta registrada en todas las olas. Son los principales datos del reciente estudio realizado por IO Sondea para Herbalife. Aunque se observan avances en la práctica de deporte, la insatisfacción con el peso y la percepción corporal siguen siendo una preocupación importante para muchos españoles

El 75% de los españoles asegura llevar una dieta equilibrada en su día a día, pero el 55% de la población no se siente satisfecha con su cuerpo. En concreto, son las personas de clase social alta y los que tienen estudios superiores, los que en mayor medida aseguran alimentarse de una manera más saludable. Estas son algunas de las conclusiones obtenidas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea en base a los datos recogidos sobre hábitos de nutrición de los españoles. Este estudio y panel recopilatorio pone de manifiesto el incremento de la práctica del deporte con una media de 4,6 horas a la semana, la cifra más alta de todas las olas.

La encuesta, que cada año refleja los usos y costumbres alimentarias en España, se ha realizado mediante entrevistas a una muestra de 1.019 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.

El Panel de Hábitos Saludables proporciona una visión única sobre la evolución de la salud y el bienestar de los españoles con el fin de conocer mejor los hábitos cotidianos de la población, focalizando en la alimentación y la práctica del deporte, el conocimiento y la información de los españoles en torno a la vida saludable.

Incremento de peso y más insatisfechos

El estudio de Herbalife revela una tendencia al alza en la media de masa corporal de los españoles en comparación con los resultados del año anterior, lo cual refleja ciertos cambios en hábitos de vida, tanto en la alimentación como en la actividad física. Segmentado por género, las mujeres han experimentado un incremento en su peso con respecto al año pasado, frente a la estabilidad experimentada por el hombre.

En cuanto al perfil de los encuestados que declaran tener un peso superior a la media global, se observa que son principalmente los hombres, los encuestados mayores de 25 años y los que trabajan.

Por otra parte, el grado de satisfacción de los españoles con su cuerpo ha disminuido en casi 3 puntos con respecto al año pasado, existiendo un significativo 55% de la población que no se siente a gusto con su peso. Por el contrario, casi el 45% de los españoles indican sentirse satisfechos con su cuerpo, siendo en mayor medida aquellos con edades comprendidas entre los 16 y los 24 años.

Las mujeres han sido las que han experimentado un mayor crecimiento en cuanto a la insatisfacción con su cuerpo, partiendo de un 54% de mujeres no conformes con su peso en 2023 hasta llegar a un 57% en 2024.

Sobresaliente en práctica de ejercicio, pero suspenso en dieta saludable

Los españoles están cada día más concienciados con la importancia de realizar ejercicio físico. Según los datos recogidos por Herbalife, en 2024, casi 8 de cada 10 españoles practican deporte alguna vez a la semana (78%) siendo el porcentaje más alto desde 2019 (74%). La consolidación de esta tendencia se confirma al observar la media de 4,6 horas alcanzada en 2024 en cuanto a la práctica de actividad física, marcando así el récord como la cifra más alta registrada durante todos los años de investigación, siendo los hombres y los encuestados más jóvenes, la franja poblacional que más horas dedican a la semana a hacer deporte.

Estos resultados positivos son fruto del incremento del número, gimnasios e instalaciones deportivas públicas disponibles, impulsado por la creciente demanda de una población cada vez más comprometida con un estilo de vida saludable. Según datos del European Health and Fitness Report de 2023, en 2022 se contabilizaban alrededor de 4.700 gimnasios en todo el país, posicionando a España entre los principales mercados europeos del fitness, siendo el tercer país con mayor cantidad de abonados a centros deportivos, solo superado por Reino Unido y Alemania. Esta mayor accesibilidad a los centros deportivos ha contribuido a alcanzar cifras significativas en cuanto a la práctica de actividad física. Según el mismo informe anteriormente mencionado, el 19% de los españoles realiza ejercicio en gimnasios, superando el promedio europeo del 13%.

A pesar de que, tanto hombres como mujeres han incrementado la práctica de ejercicio en 5 puntos, las estadísticas confirman que las mujeres tienden a realizar menos actividad física que los hombres, siendo un 79,7% de hombres frente al 76,3% de mujeres en 2024.

En un escenario donde la salud y el bienestar ocupan un lugar central, el número de españoles que optan por una rutina alimentaria sana ha experimentado un ligero descenso con respecto a años anteriores. Tres de cada cuatro españoles (75,3%) aseguran llevar una dieta equilibrada en su día a día, cifra inferior a la registrada en 2023 en el que un 76% de los encuestados declararon mantener una alimentación saludable. Esta tendencia coincide con las cifras arrojadas por el Panel del Consumo Alimentario del MAPA, relativos al primer semestre de 2024, que reflejan un descenso del 0,5% del consumo de frutas y verduras con respecto al mismo periodo de 2023.

Florencia Braga, Dietista-Nutricionista y gerente sénior de Asuntos Científicos para EMEA en Herbalife, destaca la importancia de este estudio como herramienta clave para comprender los patrones de salud de los españoles. "Este informe anual no solo arroja luz sobre las tendencias de bienestar, sino que también identifica áreas de mejora sobre las que incidir para promover cambios positivos en los hábitos nutricionales y de estilo de vida entre los españoles".

Datos de contacto:

Laura Hermida

Alana Consultores / Consultora de Comunicación

917 81 80 90

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>