

Los madrileños mejoran en dieta y práctica deportiva, según un estudio de Herbalife Nutrition

El 73% 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. Un 20,34% consume antiinflamatorios y un 20% analgésicos por prescripción. Cinco 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. La práctica deportiva se mantiene, 3,32 h de media a la semana

El Estudio sobre Hábitos de Alimentación y Cuidado Personal 2022 de Herbalife Nutrition destaca que el 73% de los madrileños ha sufrido un incremento del estrés y, además, 5 de cada 10 han reducido el número de comidas y la calidad de los alimentos como consecuencia de la crisis económica. A pesar de ello, los datos reflejan que los madrileños están un 2% menos estresados que la media nacional.

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. Por el contrario, en el caso de Madrid, el peso medio se ha mantenido con respecto a los datos de 2021.

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 madrileños, fruto de la situación actual. De hecho, 7 de cada 10 encuestados afirman estar más estresados y un 75,94% 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 madrileños sufren. A ésta le siguen otras como la ansiedad (23,45%), la pérdida de cabello (20,69%) y la depresión (15,52%).

Como consecuencia, el porcentaje de madrileños que toman algún medicamento por prescripción médica se ha incrementado, pero se sitúa por debajo del resto de España. Según el panel del estudio, casi 1 de cada 5 consume actualmente analgésicos (20 % frente al 23,70% de la media nacional), seguidos casi al mismo nivel de los antiinflamatorios (20,34% frente al 22,21% de los españoles).

Mejoran ligeramente dieta y deporte

La crisis económica también ha provocado que más de 5 de cada 10 madrileños (47,59%) hayan reducido el número de comidas y la calidad de los alimentos consumidos, cinco puntos por encima de la media del país. Los madrileños reducen más la calidad (28,28% frente a un 22,4% de los datos nacionales) y no tanto el número de comidas (un 10,32% frente al 11,63% español), y el 9,68% 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 5 madrileños (20,34%) no lleva una dieta equilibrada. Cifras que bajan ligeramente con respecto a la tendencia del año anterior, cuando un 22,11% aseguraban no seguir unos patrones de dieta adecuados.

Sin embargo, 4 de cada 5 madrileños (79,66%) aseguran llevar en su día a día una dieta equilibrada, dato ligeramente superior al de la anterior ola de 2021, cuando se situaba en el 77,89%. 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, 7 de cada 10 madrileños confirman que lo practican alguna vez a la semana (72,76%), cifra que se sitúa por encima de la ola anterior (69,39%). De media, practican un total de 3,32 horas a la semana, manteniéndose igual con respecto al año anterior, cuando se situaba en la misma cifra. 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.

Además, el estudio de Herbalife Nutrition muestra que el peso medio de los madrileños se ha mantenido en relación a la primera ola del estudio, siendo de 74,79 kg en 2022 y de 74,61 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: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>