

## **Según FitDietBox un 44% de los españoles aumentaron de peso durante el confinamiento**

### **Más de la mitad de los españoles reconocen haber aumentado de peso durante el severo confinamiento del COVID-19**

La mala alimentación y la falta de actividad física han sido los dos principales motivos a este incremento de peso tan dañino para el bienestar del organismo.

Tal y como se extrae del estudio de realizado por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), un 44,3% de la sociedad española afirma haber aumentado de peso durante el confinamiento. Y de este 44,3%, el 73% están ubicados en el rango de elevación del peso entre 1 y 3 kgs.

Este estudio también destapa los malos hábitos alimentarios mantenidos durante el confinamiento. Un 18% de la población reconoce que su forma de comer ha sido picotear continuamente (una tasa que asciende hasta el 44% en jóvenes de 18-24) y el 56% de la población admite que comió más de 3 veces al día durante el confinamiento.

Más de un 40% de los encuestados en este estudio explica haber tenido más sensación de hambre durante el confinamiento, siendo la ansiedad, seguida del aburrimiento, el principal motivo de este incremento de apetito.

A todos estos datos hay que sumarle otro aspecto importantísimo como es el descenso de la actividad física. El 56% asegura que hizo menos ejercicio durante el confinamiento frente al 18% que dijo que más. Más de la mitad de la población del estudio indica que pasó más de 5 horas sentado a lo largo del día y el 30% consumió más de 5 horas de televisión al día.

A raíz de estos datos, el inicio del nuevo año ha generado un aumento de la búsqueda de planes para la pérdida de peso. FitDietBox ofrece distintos tipos de planes, entre ellos el de pérdida de peso, para garantizar una alimentación equilibrada y saludable para el bienestar del organismo.

El plan de pérdida de peso de FitDietBox ofrece una nutrición acorde con las características físicas de cada persona. "Primero debemos determinar las características de cada uno para ofrecer un plan nutricional adecuado para lograr el objetivo", explica Ricard Tello, CEO de FitDietBox.

La ventaja de FitDietBox es que "nosotros cocinamos para ti" y "tú sólo debes lograr tu objetivo". "Cada martes recibirás tu pedido con todos los platos que podrás disfrutar durante toda la semana", explica Ricard Tello. Además, añade que "disfrutar de la comida mientras sigues una dieta, es posible con nosotros".

Obesidad, factor de riesgo con el COVID-19

Llevar una alimentación equilibrada, saludable y variada es muy importante en estos momentos de pandemia mundial. La obesidad es ahora mismo un factor de riesgo con el Covid-19.

El estudio llevado a cabo por la SEEDO también ha evaluado el conocimiento de la población sobre el peor pronóstico que tienen las personas obesas con COVID-19. Tal y como está explicado en el estudio, sólo el 50,9% de las personas encuestadas afirma saber o haber escuchado que el exceso de peso puede ser un factor de mal pronóstico si desarrolla la COVID-19.

Por estos motivos, llevar una nutrición saludable es fundamental para el cuerpo. En el caso que se necesite perder peso, confiar en profesionales del sector es sinónimo de éxito. “Desde FitDietBox te garantizamos que con esfuerzo y fuerza de voluntad lograrás tu objetivo y conseguirás el equilibrio perfecto entre alimentación, deporte y bienestar para tu organismo”, concluye Ricard Tello.

**Datos de contacto:**

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>