

El 86% de los españoles se declaran felices y saludables

[Multimedia](#)

El estudio de Herbalife muestra la relación entre un óptimo estado físico de salud y una mente equilibrada como piedra angular para alcanzar la felicidad. La autopercepción de la salud varía según la edad: el 78% de la generación Z se autodefine como "algo" o "mayormente" saludable, en contraste con el 69% de los Baby Boomers. El 40% de los encuestados declaran que acuden al gimnasio porque disfrutan de la dinámica grupal y el 55% incorpora suplementos a su rutina con el objetivo de mejorar su bienestar

La clave de la felicidad reside en un cuerpo en un óptimo estado de salud y una mente equilibrada. Un 86% de los españoles se autodeclara feliz y saludable, subrayando así la estrecha conexión entre el bienestar físico y mental. Estas son las principales conclusiones extraídas del informe "Bienestar y Felicidad" de Herbalife, basado en las encuestas realizadas por la empresa de estudios de mercado IPSOS a más de 1.000 consumidores españoles además de Bélgica, Francia, Alemania, Italia, Polonia, Rumanía, Turquía y Reino Unido. *

La interrelación entre bienestar y felicidad es un delicado equilibrio que influye directamente en la calidad de vida de las personas. El bienestar, tanto físico como mental, constituye la base fundamental sobre la cual se construye el edificio de la felicidad. Cuando cuerpo y mente están en armonía, es más probable experimentar una sensación general de satisfacción.

"La profunda conexión entre la salud física y el bienestar mental, en particular la felicidad, quedó clara en la investigación: subraya la importancia de priorizar la salud y cómo el ejercicio, la nutrición, los suplementos, la reducción del estrés y el sueño contribuyen colectivamente al bienestar a largo plazo", comenta Andrea Bertocco, científico de Herbalife y director de asuntos científicos para EMEA.

La percepción de la salud, una cuestión generacional

La autopercepción de la salud varía significativamente según la edad, revelando una tendencia que se desdibuja con el paso del tiempo. En concreto, y según la encuesta de Herbalife, el 78% de la generación Z se autodefine como "algo" o "mayormente" saludable, en marcado contraste con el 69% de los Baby Boomers que comparten la misma opinión.

Esta disparidad de datos no solo se refleja en las diferencias generacionales, también en la dinámica de los hábitos de ejercicio. A medida que se envejece, los patrones de actividad física experimentan un cambio notable, evidenciando una disminución significativa de las inscripciones a los gimnasios entre

generaciones mayores.

Al explorar las fuentes de la felicidad se observa claramente un cambio de perspectiva entre generaciones. A medida que envejecemos, el valor asignado a "tener una salud mejor" adquiere una relevancia creciente: el 47% de los Baby Boomers lo identifica como una piedra angular para la felicidad, en contraste con el 34% de la generación Z.

Por otra parte, la valoración de "un cambio en la apariencia física", específicamente la pérdida de peso ha experimentado un aumento significativo en importancia entre la demografía más joven. Estos datos sugieren que la generación Z tiende a percibir el bienestar desde una perspectiva predominantemente estética, priorizando la transformación física en lugar de los beneficios integrales asociados con una vida más saludable. Esta inclinación se vuelve más evidente a medida que las personas envejecen, planteando interrogantes interesantes sobre las influencias culturales y las percepciones de la belleza en la búsqueda del bienestar y la felicidad a lo largo del tiempo.

Ejercicio, sí, pero más motivador si es en grupo

El informe resalta que la población española mantiene una rutina de ejercicio constante, donde un 40% declara hacer ejercicio más de tres veces por semana .

El estudio también pone de manifiesto el significativo cambio en la forma en la que se practican actividades físicas. Si bien muchos optamos por entrenamientos individuales durante la pandemia, tras el COVID ha surgido un renacer del valor de la "unión", la "conexión" y la "comunidad", consideradas ahora elementos esenciales del bienestar.

Los datos extraídos de este informe respaldan claramente esta tendencia emergente: el 40% de los encuestados declararon que acuden al gimnasio porque disfrutan de la dinámica grupal y encuentran motivación en la presencia de otras personas alrededor. Un significativo 44% de los encuestados afirmó que lograba con mayor facilidad sus objetivos de bienestar cuando participaba en entornos grupales. Estos datos reflejan no solo una preferencia marcada por la participación en actividades físicas organizadas, sino también la influencia positiva que la dinámica grupal ejerce en el logro de metas relacionadas con el bienestar.

En relación con el resto de Europa, España se sitúa en la posición más destacada en cuanto al acceso a clases de actividad física y gimnasio, alcanzando un notable 47%.

Suplementos, ya no solo para expertos deportistas

El consumo de suplementos nutricionales indica un cambio notable en la aproximación al bienestar. Un 55% de los españoles encuestados afirmó incorporar suplementos para promover la salud y el bienestar, mientras que el 35% de aquellos con edades comprendidas entre los 24 y 34 años, subrayaron su especial relevancia para "la mente y el estado de ánimo". Estos datos confirman la consolidación de la tendencia actual en la que los suplementos ya

no se consideran exclusivos del ámbito de los entusiastas del fitness.

Por otra parte, los resultados también señalan una posible falta de conciencia entre los más jóvenes acerca de la necesidad de "prevenir y proteger" en todas las etapas de la vida. Mientras que los Baby Boomers muestran una mayor propensión a utilizar suplementos con el objetivo de prevenir enfermedades (14%), solo el 6% de la Generación Z adopta una postura similar. Estos datos resaltan la importancia de fomentar la conciencia sobre la prevención y protección a través de suplementos, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Más comidas al día, pero en porciones más reducidas

Las pautas alimentarias tradicionales están experimentando una transformación significativa. Tan solo el 20% de la población considera que seguir el convencional patrón de tres comidas diarias es fundamental para mantener una dieta saludable y equilibrada. Este cambio de percepción sugiere una tendencia hacia una alimentación más frecuente, pero en porciones más reducidas a lo largo del día, destacando la importancia de una ingesta generosa de frutas y verduras, así como el mantenimiento del equilibrio adecuado entre proteínas, carbohidratos y grasas.

Adicionalmente, los datos revelan una brecha en el conocimiento sobre los beneficios de los alimentos de origen vegetal, ya que solo el 20% de la población reconoce su contribución a una dieta saludable. Este hallazgo subraya la necesidad de aumentar la conciencia y educación nutricional para promover una comprensión más completa de las opciones alimenticias que respaldan un estilo de vida saludable.

El dilema de los tentempiés

Los resultados del estudio también subrayan la urgencia de promover alternativas de tentempiés más saludables. Apenas el 11% de la población española sostiene seguir una dieta que considere saludable y equilibrada, y un modesto 5% admite hacerlo "rara vez" o "nunca". Al explorar las razones detrás de estas cifras, el 45% atribuyó su elección a los antojos de dulces y al consumo excesivo de azúcar. Este dato pone de manifiesto la necesidad imperante de fomentar opciones de snacks nutritivos que ayuden a abordar estos desafíos alimentarios y promover hábitos más saludables.

El poder de un descanso reparador

El descanso nocturno ha emergido como un elemento fundamental para el bienestar. Según los participantes de la encuesta en España, la calidad de su sueño es notable, con un 51% calificándolo como "bueno" o "excelente".

Además, la percepción de un descanso adecuado se ve claramente influenciada por el equilibrio entre la vida personal y laboral: el 46% de los encuestados coincidió en que dispone de un tiempo suficiente para armonizar las demandas del trabajo y la vida personal, contribuyendo así a una sensación de bienestar y descanso óptimo.

"Herbalife ha adoptado un enfoque holístico hacia el bienestar desde hace más de 40 años, a través de nutrición personalizada, planes de preparación física y la red de comunidades de apoyo de los Distribuidores Independientes donde la conexión y la motivación compartida han logrado resultados maravillosos", concluye Bertocco.

*El informe se basa en una investigación de consumidores realizada en junio de 2023 por IPSOS y encargada por Herbalife; cubre a 1.000 consumidores en cada uno de los países encuestados: Bélgica, Francia, Alemania, Italia, Polonia, Rumanía, España, Turquía y Reino Unido; los datos se desglosan por edad para evaluar las diferencias entre generaciones.
